80-494
122
20516/
Educa
si

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 1979

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXII, NR. 1, IANUARIE, 1979

CUPRINS

M. EPURAN : Educația sportivilor — problemă permanent actuală 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

T. ARDELEAN : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (VI) 4

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

ȘT. STROIE : Actualități — noutăți în volei (III). Aspecte din tactica colectivă în atac 13

L. BAROGA : Educarea forței în diferite ramuri sportive (I) . . . 25

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

I. MATEI, ELENA MATEI : Terapia activă a schiului de fond . . . 35

OPINII-CONSULTAȚII

* * * : Programa cursurilor de perfecționare a personalului didactic la educație fizică 45

V. FĂRCAȘ : Orientarea opțiunilor sportive ale elevilor de liceu cu soluționarea eficientă a comenzii sociale 51

V. DUMITRESCU : Se antrenează sau nu sportivul pentru probele de control ? 59

MARIA ȘERBAN : Valoarea și conținutul etapei de pregătire fizică de la munte pentru scrimerii de înaltă performanță 63

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARTA BAROGA : Unele aspecte medicale privind antrenamentul cu greutăți 68

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13
Costul unui abonament pe un an, lei 48
Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

EDUCAȚIA SPORTIVILOR - PROBLEMĂ PERMANENT ACTUALĂ

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
— I. E. F. S. —

Adoptarea, la 21 decembrie a anului care abia s-a încheiat, de către Marea Adunare Națională a Legii educației și învățămîntului ne prilejuiește, firesc, cîteva reflecții asupra acestui fenomen social de deosebită însemnătate — instrucția și educația — menit să asigure dezvoltarea deplină a personalității cetățeanului țării noastre, deplin integrat în efortul construcției socialismului, educat în spiritul devotamentului pentru patria sa.

Formarea omului nou, care să corespundă total atît cerințelor actuale, dar mai ales celor viitoare ale dezvoltării societății noi, este una dintre preocupările fundamentale ale partidului nostru. Nu există document de partid în care să nu se vorbească despre însemnătatea actului educațional și instructiv în formarea cetățenească și profesională a omului societății noastre.

Concepția științifică și umanistă a partidului nostru despre locul și rolul omului în societatea socialistă este un strălucit model teoretic după care se orientează întreaga activitate de formare profesională și morală a cetățenilor patriei noastre.

Legea educației și învățămîntului se înscrie în ansamblul vastului program de perfecționare a activității economice și sociale a României socialiste, stabilind cadrul nou instituțional de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului și orientarea conținutului său în vederea pregătirii cadrelor necesare construirii socialismului, instruirii și educării multilaterale a noilor generații ale patriei. Noua lege, la care ne referim, stabilește astfel sarcini sporite pentru procesul de învățămînt și educație în ceea ce privește pregătirea tineretului pentru muncă și viață, însușirea temeinică a celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii, ale cunoașterii umane, a ideologiei și politicii partidului, a concepției sale revoluționare despre lume și viață, educarea tinerelor generații în spiritul eticii și echității socialiste, al dragostei față de patrie, partid și popor, față de idealurile de pace și progres social.

Cuprinderea în textul Legii educației și învățămîntului a unui capitol special consacrat educației fizice și sportului subliniază și întărește încă o dată însemnătatea lor în creșterea armonioasă a tinerei generații, în dezvoltarea fizică, creșterea capacității de muncă, precum și în întregul proces de integrare socială a tineretului. Rolul educativ și formativ al activităților de educație fizică și sport este încă o dată afirmat și evidențiat. Aflat sub incidența influenței educaționale școlare, mai mult de un sfert din populația țării beneficiază de efectele activităților corporale sistematice. Un mare număr de profesori de specialitate, la care se adaugă activul organizațiilor de tineret, contribuie la organizarea și desfășurarea acestor activități, al căror conținut și metodică permanent îmbunătățite realizează obiectivele și sarcinile specifice culturii fizice și educației sportive.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1979, pag. 1

Problemele educației tinerilor care se dedică activității sportive prezintă aspecte deosebite, în bună măsură particulare, determinate de caracteristicile acestei activități care-l solicită integral pe cel care i s-a dedicat.

În legătură cu aceasta, sînt de menționat două aspecte.

Primul aspect: sportul a fost considerat, din cele mai vechi timpuri, de către mulți pedagogi ca un însemnat mijloc de formare a caracterului, de educare a voinței și corectitudinii. Adevărul nu este însă atît de simplu, căci numai o activitate sportivă bine orientată, corect condusă, desfășurată după principii pedagogice, și cu tact pedagogic, poate fi însoțită de astfel de efecte pozitive atît asupra caracterului, cît și asupra întregii personalități a tînărului sportiv. Viața ne pune deseori în fața fenomenelor și conduitelor nu numai indiferente, dar chiar negative din punct de vedere moral și social. Agresivitatea, gestul brutal, injuria, lipsa de răspundere în situația decisivă a întrecerii, lipsa de respect față de arbitru și spectator, chiar față de sine, antijocul, adică — folosind termenul consacrat în sport — lipsa de fair-play este prezentă de multe ori în manifestările sportive tocmai ca o consecință a educației de suprafață, fără profunzime, confirmîndu-se tocmai faptul că valorile morale se formează printr-o muncă asiduă dusă cu tînărul în fiecare clipă a dialogului educațional. În epoca noastră, sportul înalt competitiv a favorizat intensificarea combativității, rivalității, nevoii de victorie, motivarea performanței, ceea ce a condus aproape automat și la exacerbarea unor atitudini și conduite nesportive. Lupta împotriva agresivității și a nesportivității în general a justificat și înființarea Trofeului fair-play-ului, dovedind o însemnată preocupare a forurilor conducătoare sportive. Problema educației sportive este deci actuală și deosebit de importantă pentru sănătatea morală a activității sportive.

Al doilea aspect care necesită atenție constă din solicitarea de către sportul de performanță a întregii personalități a sportivului. Această solicitare nu este numai atitudinală — din domeniul interesului, motivației sau pasiunii —, ci este și fizică, corporală — spațio-temporală. Sportul de mare performanță solicită total pe copil și pe tînăr, în așa fel încît, în afara problemelor pregătirii performanței, se pun cu deosebită acuitate și cele legate de pregătirea școlară și profesională, precum și cele de ordin familial și de integrare socială generală. S-ar părea că rezolvarea acestei situații trebuie să vină pe cale administrativă, de organizare. Un asemenea punct de vedere ar fi însă total greșit și, în același timp, dăunător. Trebuie avut în vedere că adolescentul, sau tînărul, este o ființă încă neîmplinită pe planul individualității psiho-sociale și că această împlinire nu se poate realiza decît în însăși activitatea sportivă specifică și prin mijloacele proprii muncii pedagogice a antrenorilor.

Conceptul personalității multilateral dezvoltate, care stă la baza orientării activităților de educație și instruire, fundamentează și direcționează ferm și munca pedagogică sportivă. În cuvîntarea la Congresul educației politice și al culturii socialiste, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** sublinia că este necesar ca **„în formarea omului nou, constructor al socialismului, să îmbinăm educația cultural-politică cu educația fizică, de a forma un tineret sănătos atît din punct de vedere al concepției politice și culturale, cît și din punct de vedere fizic, să facem ca omul să fie cu adevărat omul nou al viitoarei societăți comuniste pe care o edificăm în România".**

Antrenorii și, alături de ei, toți cei care au răspunderea pregătirii sporti-

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (VI)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

Dezvoltarea rezistenței trebuie considerată ca o sarcină prioritară a educației fizice școlare, această calitate motrică avînd, în primul rînd, o influență directă asupra capacității de muncă a individului, aspect care prezintă o mare importanță socială.

Prin sistemul mijloacelor sale, atletismul poate și trebuie să contribuie, în măsură mai mare, la rezolvarea acestei sarcini a educației fizice școlare, motiv pentru care vom dezvolta ceva mai mult această problemă, considerînd că, în acest fel, acordăm și un sprijin direct profesorilor de educație fizică.

Mijloacele propuse de noi, în funcție de influența lor principală, sînt orientate spre dezvoltarea :

— rezistenței în regim aerob ;
— rezistenței în regim mixt (aerob-anaerob) ;
— rezistenței neuro-musculare (locale).

În întreaga perioadă a ciclului claselor V—VIII, preocuparea principală va trebui să o constituie dezvoltarea capacității aerobe. În acest scop, se vor folosi **alergările de durată**, pe teren plat și pe teren variat. Pentru cele două variante ale alergării de durată sînt precizate valorile orientative privitoare la distanțe, respectiv la durata în timp (pentru alergarea pe teren variat), pe clase, separat pentru băieți și separat pentru fete.

Pentru alergarea de durată, unitatea de măsură a intensității efortului o reprezintă timpul pe un kilometru (t/1000 m), care la rîndul lui va depinde de viteza alergării, exprimată în m/sec.

Datele de referință, pentru stabilirea volumului și a intensității alergării de durată, pe clase și pe sexe, le-au constituit valorile medii, exprimate în distanță și în timp, cuprinse în studiul „Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII", elaborat în cadrul Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1970.

În continuare, prezentăm intensitatea efortului pentru fiecare clasă.

Sexul		Indicator	CLASA			
			a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a
Băieți		Timp/km	5:20,"0	5:10,"0	5:00,"0	4:50,"0
		m/sec.	3,1	3,2	3,3	3,4
Fete	A	Timp/km	6:10,"0	5:55,"0	5:40,"0	5:30,"0
		m/sec.	2,7	2,8	2,9	3,0
	B	Timp/km	5:40,"0	5:30,"0	5:20,"0	5:10,"0
		m/sec.	2,9	3,0	3,1	3,2

vilor trebuie, deci, să aibă în minte în mod permanent modelul acestui **„adevărat om nou al viitoarei societăți"**, pentru a-i forma pe sportivi în deplin acord cu acest model care exprimă sintetic cerința societății noastre.

Cele două aspecte asupra cărora ne-am oprit mai sus ne sugerează un larg evantai de obiective educaționale care direcționează preocupările și metodele de muncă ale profesorilor și antrenorilor.

Pornind de la conceptul nou, elaborat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, acela al personalității multilateral dezvoltate, vom putea consemna creșterea nivelului orientării și conținutului muncii pentru formarea tinerilor sportivi de performanță și în mod deosebit al celor aflați în plină pregătire olimpică. Faptul că problemele activității școlare — pregătirea și promovarea examenelor — și ale calificării profesionale sînt astăzi mai mult decît în anii precedenți în atenția antrenorilor conduce, firesc, la întărirea poziției sociale a sportivilor, la deplina lor integrare socială. Conceptul personalității multilateral dezvoltate implică, în același timp, și un ridicat nivel ideologic-politic și cultural, precum și formarea trăsăturilor caracteriale și morale proprii omului nou, în spiritul eticii și echității socialiste.

Astăzi, mai mult decît oricînd, cadrele de pedagogi din domeniul educației fizice și sportului dispun de un tezaur extraordinar de bogat de idei asupra direcțiilor, conținutului și căilor de realizare a adevăratei personalități a sportivului care este chemat să lupte pentru gloria patriei sale. Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980 cuprinde aceste direcții și mijloace corespunzătoare de realizare a educației politico-ideologice și morale a sportivilor. Vom reaminti aici cîteva dintre aceste direcții : cunoașterea aprofundată a politicii interne și externe a partidului și statului, cunoașterea tradițiilor revoluționare ale partidului nostru, însușirea, promovarea și respectarea principiilor și normelor eticii și echității socialiste, ale muncii și vieții comuniștilor, educarea sportivilor în spiritul dragostei față de muncă — factorul esențial al formării și afirmării personalității umane —, educarea lor în spiritul conștiinciozității, disciplinei ferme și ordinii exemplare, în spiritul combaterii oricăror manifestări și atitudini negative de comoditate, superficialitate, rutină sau din domeniul moralei.

Realizarea acestor obiective de excepțională însemnătate în formarea personalității, condiții ale performanței sportive superioare, reclamă din partea antrenorilor și a tehnicienilor nu numai stăpînirea tehnicii și tactului pedagogic, ci și — iar aceasta în primul rînd — convingerea că de modul cum vor lucra ei va depinde îndeplinirea acestor țeluri. Ei înșiși „modele" de conduită, cu bun nivel de pregătire profesională și înaltă conștiință ideologică-politică, permanent preocupați de a sădi în sufletul elevilor dorința de autoperfecționare și de realizare pe plan sportiv și social, antrenorii sînt invitați să mediteze o dată în plus la modul în care reușesc să se înscrie pe linia orientării educației tineretului elaborată de partidul nostru și să evalueze rezultatele obținute în direcția aceasta cu exigența și spiritul critic necesare într-o activitate de atît de mare însemnătate socială.

Existența celor două niveluri, privind intensitatea efortului, la fete, își are explicația în faptul că, în comparație cu clasele I—IV, capacitatea de efort a fetelor din clasele V—VIII crește foarte puțin, am putea spune chiar nesemnificativ. Această stare de lucruri este remarcată în numeroase studii făcute și în alte țări, cauza, unanim acceptată, fiind insuficienta preocupare pentru valorificarea potențialului de rezistență al fetelor în perioada vîrstei corespunzătoare claselor V—VIII, adică, în general, neglijarea lucrului pentru dezvoltarea rezistenței.

În consecință, rubrica (A) corespunde capacității de efort actuale a fetelor claselor V—VIII, aceasta în raport și cu cerințele nivelului mediu al S.U.V.A. (nota 7), iar rubrica (B) reprezintă un nivel de solicitare superior, în raport cu capacitatea de efort stabilită la clasele I—IV, nivel de solicitare care va trebui să se finalizeze prin dezvoltarea capacității aerobe, corespunzător cu posibilitățile reale ale fetelor, în această perioadă de vîrstă.

Explicația de mai sus este valabilă și pentru celelalte mijloace de pregătire, unde existența celor două niveluri de intensitate pentru fete se bazează pe aceleași cauze și rațiuni. Profesorii vor fi cei chemați să adapteze intensitatea efortului la nivelul de pregătire al elevelor cu care lucrează .

Parametrul de referință pentru aprecierea brută a efortului, a intensității și, implicit, a eficacității lui va fi, de asemenea, frecvența cardiacă *).

În cazul efortului efectuat în regim aerob, pulsul trebuie să atingă valori cuprinse în limitele a 140—150 bătăi/minut, în cazul băieților, respectiv 150—160 bătăi/minut, în cazul fetelor. Abaterile de la aceste valori pot fi considerate cazuri particulare. Cei cu un nivel de pregătire mai bun vor prezenta cifre inferioare, în special în cazul băieților, iar cei cu un nivel de pregătire slab vor prezenta cifre superioare, în special în cazul fetelor.

Pentru organizarea alergării de durată și mai ales pentru a se putea doza efortul în lecții în mod corespunzător, este necesar să avem trasee cu distanțele de lucru marcate. Se preferă circuitul de un kilometru sau, în lipsa spațiului necesar, de o jumătate de kilometru. În caz de forță majoră (școli din centre urbane, care nu dispun de un spațiu suficient, sau școli din regiuni de deal și de munte, cu terenuri accidentate), alergarea de durată se poate desfășura și sub formă de du-te-vino, pe porțiuni de 100—150 m.

Un mijloc complementar pentru dezvoltarea rezistenței în regim aerob este **alergarea repetată**, în tempo moderat și uniform, pe distanțe de la 100 m la 600 m. Se lucrează cu aceleași valori ale pulsului, cu o pauză de revenire relativ incompletă, în sensul că repetarea următoare se reia la un puls de 90—100 bătăi/minut, în cazul băieților, respectiv 100—110 bătăi/minut, în cazul fetelor.

Volumul total de **alergare repetată** într-o lecție va putea reprezenta aproximativ 80% din volumul mediu al alergării de durată, stabilit pentru fiecare clasă, respectiv :

— la băieți : 2200—2400 m, pentru clasele V—VI ;
2600—3000 m, pentru clasele VII—VIII ;
— la fete : 1400—1600 m, pentru clasele V—VI ;
1800—2000 m, pentru clasele VII—VIII.

Indicator	Sexul		CLASA			
			a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a
m/sec.	Băieți		3,3	3,4	3,5	3,6
	Fete	A	2,9	3,0	3,1	3,2
		B	3,1	3,2	3,3	3,4

*) Valorile prezentate de noi au un caracter orientativ și relativ. Literatura de specialitate este săracă în date referitoare la această problemă. Studiile noastre experimentale actuale ne vor oferi o serie de date pe care le vom pune la dispoziția profesorilor de educație fizică, prin intermediul acestei reviste.

Spre exemplu, un volum total de 1400 m, sau apropiat de acesta, se poate realiza prin 14×100 m ; ≃9×150 m; 7×200 m. Un volum de 2000 m se poate realiza prin : 10×200 m ; 5×400 m ; 4×500 m. Un volum de 3000 m se poate realiza prin : 15×200 m ; 10×300 m; 6×500 m ; 5×600 m ș.a.m.d.

Avînd în vedere faptul că efortul nu este continuu, că intervin pauzele de odihnă, viteza de deplasare trebuie să fie cu puțin superioară celei administrate în cazul alergării de durată, conform tabelului de la pag. 5.

Cu ajutorul acestor valori ale vitezei de deplasare, exprimate în metri/secundă, am elaborat tabele de tempouri pentru distanțele utilizate sub forma **alergării repetate.** Valorile cuprinse în tabelele de tempouri sînt corespunzătoare elevilor cu nivel de pregătire mediu, în raport cu cerințele S.U.V.A.

Valorile din tabelele de tempouri au rezultat din calcule. Avînd în vedere caracterul lor orientativ, urmărind aplicarea lor în practică, aceste valori pot fi ajustate în funcție de situațiile concrete în care ne desfășurăm activitatea și în raport cu nivelul de pregătire al elevilor.

Dezvoltarea rezistenței aerobe se va avea în vedere pe tot parcursul trimestrelor I și II. Într-o lecție, vom folosi un singur mijloc, respectiv fie **alergarea de durată**, fie **alergarea repetată**, în tempo moderat și uniform.

După o creștere sistematică, în primul trimestru, se va atinge un punct culminant în volumul efortului la sfîrșitul lunii noiembrie, iar în trimestrul al doilea, spre sfîrșitul lunii martie.

Ținînd seama de întreruperea pregătirii din timpul vacanței de iarnă, la începutul trimestrului al doilea, volumul efortului va fi mai mic decît cel atins la sfîrșitul primului trimestru, dar superior celui de la începutul anului școlar.

Dacă condițiile de lucru sînt favorabile, dintre cele două mijloace, va fi preferată **alergarea de durată**, pe întreg parcursul primului trimestru și în prima parte a celui de al doilea trimestru, urmînd ca apoi ponderea să cadă pe folosirea **alergării repetate.** La nevoie, sarcina dezvoltării rezistenței aerobe se poate realiza și numai cu ajutorul alergării repetate.

În trimestrul al treilea, **sarcina principală** va fi dezvoltarea rezistenței în regim mixt, **aerob-anaerob**, aceasta și ca o sarcină în sine, dar și în vederea pregătirii pentru proba de rezistență din S.U.V.A. Paralel cu aceasta, vom asigura și menținerea nivelului rezistenței aerobe.

Pentru dezvoltarea rezistenței în regim mixt, s-au prevăzut :

— alergare repetată. cu accelerare, tempo pînă la 85—90% (3/4) din viteza maximă, de pe distanțe de la 60 la 80 m ;

— alergare repetată, cu tempo variat pe distanțe de la 80 la 200 m, cu alternarea tempourilor de 2/4 cu tempourile de 3/4, pe porțiuni de la 20 la 50 m ;

— alergare repetată, cu tempo de cursă, în raport cu cerințele S.U.V.A., pe distanțe de la 100 la 600 m.

Pentru alergarea cu accelerare (a-A) și alergarea cu tempo variat (a-T-v), volumul total al alergării într-o lecție poate fi egal cu distanța de concurs, respectiv : 600 m pentru clasele a V-a și a VI-a ; 800 m — fetele și 1000 m — băieții, pentru clasele a VII-a și a VIII-a.

Folosind alergarea cu accelerare, volumul de alergare preconizat se poate realiza astfel :

≃ 600 m — 10×60 m a-A ; 8×80 m a-A ; 6×100 m a-A ;

800 m — 10×80 m a-A ; 8×100 m a-A ;

≃ 1000 m — 12×80 m a-A ; 10×100 m a-A.

Pentru același volum, variantele pentru alergarea cu tempo variat sînt date în tabelul din pag. 7.

Pentru alergarea repetată, cu tempo de cursă, volumul total al alergării într-o lecție va fi de cel puțin o dată și jumătate, în raport cu distanțele de concurs, conform cerințelor S.U.V.A., respectiv : 900—1000 m pentru clasele a V-a și a VI-a, băieți și fete ; pentru clasele a VII-a și a VIII-a — 1200 m pentru fete și 1500 m pentru băieți.

Dăm, în continuare, tabelele de tempouri pentru distanțele de antrenament, pentru trei grupe valorice (pag. 9—10—11) :

— grupa cu nivel mediu ;

— grupa cu nivel bun ;

— grupa cu nivel foarte bun.

Studii consacrate problemei dezvoltării rezistenței la școlari au confirmat utilitatea împărțirii fiecărei clase în trei grupe valorice, care să se păstreze pe o perioadă mai lungă.

Elementul de diferențiere, în cazul tabelelor elaborate de noi, este viteza deplasării. În funcție de necesități, profesorii mai pot opera cu distanțele și

TABELE DE TEMPOURI

pentru alergarea repetată tempou moderat și uniform, pentru dezvoltarea rezistenței în regim aerob

BĂIEȚI

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare / clase			
	a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a
100 m	30,"0	29,"4	28,"5	27,"7
150 m	45,"4	44,"0	42,"8	41,"6
200 m	60,"6	58,"8	57,"0	55,"5
300 m	1:30,"9	1:28,"2	1:25,"7	1:23,"3
400 m	2:01,"0	1:57,"6	1:54,"0	1:51,"0
500 m	2:31,"0	2:27,"0	2:22,"8	2:18,"8
600 m	3:01,"0	2:56,"0	2:51,"4	2:46,"6
FETE (A)				
100 m	34,"4	33,"3	32,"2	31," 2
150 m	51," 7	50,"0	48,"3	46,"8
200 m	68," 9	66,"6	64,"5	62,"5
300 m	1:43,"0	1:40,"0	1:36,"7	1:33,"7
400 m	2:17,"0	2:13,"0	2:09,"0	2:05,"0
500 m	2:52,"0	2:46,"0	2:41,"0	2:36," 2
600 m	3:26,"0	3:20,"0	3:13,"0	3:07,"5
FETE (B)				
100 m	32,"0	31," 2	30,"0	29,"4
150 m	48," 3	46," 8	45,"4	44," 0
200 m	64," 5	62," 5	60,"6	58,"8
300 m	1:36," 7	1:33,"7	1:30,"9	1:28," 2
400 m	2:09,"0	2:05," 0	2:01,"0	1:57,"6
500 m	2:41," 0	2:36,"2	2:31,"0	2:27,"0
600 m	3:13,"5	3:07,"5	3:01,"0	2:56,"0

≃600 m clasele V-VI băieți + fete	8×80 m	$20^2/_4 + 20^3/_4 + 20^2/_4 + 20^3/_4$
	5×120 m	$20^2/_4 + 20^3/_4 + 20^2/_4 + 20^3/_4 + 20^2/_4 + 20^3/_4$ $30^2/_4 + 30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4$ $40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4$
	4×150 m	$30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4$ $50^3/_4 + 50^2/_4 + 50^3/_4$
	3×200 m	$40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4$ $50^2/_4 + 50^3/_4 + 50^2/_4 + 50^3/_4$

≃800 m clasele VII-VIII fete	10×80 m	$20^2/_4 + 20^3/_4 + 20^2/_4 + 20^3/_4$
	7×120 m	$30^2/_4 + 30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4$ $40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4$
	5×150 m	$30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4$ $50^3/_4 + 50^2/_4 + 50^3/_4$
	4×200 m	$40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4$ $50^2/_4 + 50^3/_4 + 50^2/_4 + 50^3/_4$

≃1000 m clasele VII-VIII băieți	12×80 m	$20^2/_4 + 20^3/_4 + 20^2/_4 + 20^3/_4$
	8×120 m	$30^2/_4 + 30^3/_4 + 30^2/_4 + 30^3/_4$ $40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4$
	7×150 m	$50^3/_4 + 50^2/_4 + 50^3/_4$
	5×200 m	$40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4 + 40^2/_4 + 40^3/_4$ $50^2/_4 + 50^3/_4 + 50^2/_4 + 50^3/_4$

cu pauza dintre repetări, în cadrul aceleiași grupe valorice.

Distanțele de antrenament, așa cum se prevede în tabelul (pag. 8) care cuprinde principalele mijloace, sînt diferențiate pe clase și pe sexe. Astfel, la clasele a V-a și a VI-a, se recomandă distanțele de la 100 la 300 m, pentru fete, și de la 100 la 400 m, pentru băieți. Distanțele mai mari vor putea fi folosite doar ca probe de control.

În cazul claselor a VII-a și a VIII-a se vor folosi în pregătire toate distanțele cuprinse în tabelele de tempouri,

TEMPOURI DE CURSĂ,
corespunzător pentru nivelul notei 7 din S.U.V.A.
(grupa de nivel mediu)

BĂIEȚI

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare/clase			
	a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a
100 m	26",6	25",3	26",2	25",2
150 m	40",0	38",0	39",0	37",8
200 m	53",3	50",7	52",4	50",5
300 m	1: 20",0	1: 16",0	1: 18",7	1: 15",7
400 m	1: 46",0	1: 41",0	1: 44",0	1: 41",0
500 m	2: 13",0	2: 06",0	2: 11",0	2: 06",0
600 m	2: 40",0	2: 32",0	2: 37",4	2: 31",4
FETE-varianta A				
100 m	33",3	30",8	31",2	30",6
150 m	50",0	46",2	46",8	46",0
200 m	66",6	61",7	62",5	61",3
300 m	1: 40",0	1: 32",5	1: 33",7	1: 32",0
400 m	2: 13",0	2: 04",0	2: 05",0	2: 02",0
500 m	2: 46",0	2: 34",3	2: 36",2	2: 33",3
600 m	3: 20",0	3: 05",0	3: 07",0	3: 04",0
FETE-varianta B				
100 m	31",2	29",4	30",0	29",4
150 m	46",8	44",0	45",4	44",0
200 m	62",5	58",8	60",6	58",8
300 m	1: 33",7	1: 28",2	1: 30",9	1: 28",2
400 m	2: 05",0	1: 57",6	2: 01",0	1: 57",6
500 m	2: 36",2	2: 27",0	2: 31",0	2: 27",0
600 m	3: 07",5	2: 56",0	3: 01",0	2: 56",0

TEMPOURI DE CURSĂ,
corespunzător pentru nivelul notei 10 din S.U.V.A.
(grupa de nivel bun)

BĂIEȚI

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare / clase			
	a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a
100 m	24,"6	23,"3	25,"0	24,"0
150 m	37,"0	35,"0	37,"5	36,"0
200 m	49,"3	46,"7	50,"5	48,"0
300 m	1: 14,"0	1: 10,"0	1: 15,"0	1:12,"1
400 m	1: 38,"7	1: 33,"4	1: 40,"0	1:36,"1
500 m	2: 03,"4	1: 56,"8	2:05,"0	2:01,"0
600 m	2: 28,"0	2: 20,"0	2:30,"0	2:24,"2
FETE-varianta A				
100 m	30,"8	28,"4	29,"4	28,"8
150 m	46,"2	42,"6	44,"0	43,"2
200 m	61,"7	56,"8	58,"8	57,"6
300 m	1: 32,"5	1: 25,"2	1: 28,"2	1: 26,"4
400 m	2: 03,"4	1: 53,"6	1: 57,"6	1:55,"3
500 m	2: 34,"3	2: 22,"0	2: 27,"0	2:24,"0
600 m	3: 05,"0	2: 50,"4	2: 56,"0	2:52,"9
FETE-varianta B				
100 m	29,"8	27,"7	28,"5	27,"7
150 m	44,"7	41,"6	42,"8	41,"6
200 m	59,"7	55,"5	57,"0	55,"5
300 m	1: 29,"5	1: 23,"3	1: 25,"7	1:23,"3
400 m	1: 59,"4	1: 51,"0	1: 54,"2	1:51,"0
500 m	2: 29,"2	2: 18,"8	2: 22,"8	2:18,"0
600 m	2: 59,"0	2: 46,"6	2: 51,"4	2:46,"6

cu excepția distanței de 600 m, și numai în cazul fetelor, care va constitui probă de control. Pentru băieți, se recomandă, ca probă de control, distanța de 800 m, pentru care se stabilește tempoul corespunzător în funcție de cele trei grupe valorice.

Indicațiile de mai sus rămîn valabile și pentru celelalte grupe valorice (pag. 9—10—11).

Diferite variante ale alergării repetate în tempouri de cursă

a) **Repetarea unor distanțe egale :**

— 9×100 m ; 6×150 m ; 3×300 m = 900 m ;
— 10×100 m ; 5×200 m ; 2×500 m = 1000 m ;
— 12×100 m ; 8×150 m ; 6×200 m ; 4×300 m ; 3×400 m = 1200 m ;
— 15×100 m ; 10×150 m ; ≃ 7—8× 200 m ; 5×300 m ; ≃ 4×400 m ; 3×500 m = 1500 m.

b) **Repetarea unor distanțe inegale :**

b_1) **cu creșterea distanței :**

— 100+200+300+300 m = 900 m ;
— 200+300+400 m = 900 m ;
— 2× (100+150+200 m) = 900 m ;
— 100+200+300+400 m = 1000 m ;
— 200+300+500 m = 1000 m ;

TEMPOURI DE CURSĂ,
corespunzător pentru nivelul superior notei 10 din S.U.V.A. (grupa de nivel foarte bun)

BĂIEȚI

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare/clase			
	a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a
100 m	23,"3	21,"7	23,"2	22,"2
150 m	35,"0	32,"5	34,"8	33,"3
200 m	46,"7	43,"3	46,"5	44,"4
300 m	1: 10,"0	1: 05,"0	1: 09,"7	1: 06,"6
400 m	1: 33,"4	1: 26,"7	1: 33,"0	1: 28,"8
500 m	1: 56,"8	1: 48,"4	1: 56,"2	1: 51,"0
600 m	2: 20,"0	2: 10,"0	2: 19,"5	2: 13,"0
FETE				
100 m	29,"2	26,"6	27,"5	26,"8
150 m	43,"8	40,"0	41,"3	40,"3
200 m	58,"4	53,"3	55,"0	53,"7
300 m	1: 27,"7	1: 20,"0	1: 22,"6	1: 20,"6
400 m	1: 56,"9	1: 46,"6	1: 50,"0	1: 47,"5
500 m	2: 26,"0	2: 13,"3	2: 17,"7	2: 14,"4
600 m	2: 55,"4	2: 40,"0	2: 45,"2	2: 41,"2

— 100+100+200+300+400 m = 1100 m ;
— 200+400+600 m = 1200 m ;
— 2×(100+200+300 m) = 1200 m ;
— 100+200+300+400+500 m = ≃ 1500 m ;
— 150+200+300+400+500 m = ≃ 1500 m ;
— 2×(100+150+200+300 m) = ≃ 1500 m ;

b_2) **cu creșterea și descreșterea distanței :**

— 100+150+200+200+150+100 m = 900 m ;
— 150+200+300+200+150 m = 1000 m ;
— 100+150+200+300+200+150+ +100 m = 1200 m ;
— 100+200+300+400+300+200+ +100 m = 1600 m ;
— 150+200+400+400+200+150 m = = 1500 m ;
— 200+300+500+300+200 m = ≃ 1500 m ;

b_3) **cu descreșterea distanței :**

— 300+300+200+100 m = 900 m ;
— 400+300+200 m = 900 m ;
— 2×(200+150+100 m) = 900 m ;
— 400+300+200+100 m = 1000 m ;
— 500+300+200 m = 1000 m ;
— 400+300+200+150+100 m = = ≃ 1200 m ;
— 600+400+200 m = 1200 m ;
— 2×(300+200+100 m) = 1200 m ;
— 500+400+300+200+100 m = = 1500 m ;
— 2×(300+200+150+100 m) = = 1500 m.

O asemenea serie se repetă o singură dată într-o lecție. Variantele pot fi și mai numeroase, noi prezentînd doar cîteva exemple.

Distanțele se adaptează la nivelul de pregătire al elevilor cu care se lucrează.

Studii consacrate dezvoltării rezistenței în lecțiile de educație fizică, au adus precizări privitoare la volumul de alergări (în kilometri) recomandat într-un an școlar, după cum rezultă din tabelul de mai jos (cf. **Herman Köhler** — R.D.G.).

Clasa	Băieți	Fete
a V-a	120	115
a VI-a	130	120
a VII-a	110	100
a VIII-a	120	100

La un număr de 34 de săptămîni, cît are un an școlar, în medie revin 3—4 km pe săptămînă. Pentru a se realiza volumul de alergări recomandat, dezvoltarea rezistenței va trebui să figureze ca sarcină în majoritatea lecțiilor. Autorul citat mai sus consideră necesar să se dea și teme pentru acasă, profesorii de specialitate avînd sarcina să pregătească mici programe care să fie puse la dispoziția elevilor.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans les leçons d'éducation physique scolaires (VI)

Les moyens proposés par l'auteur, en fonction de leur influence principale sont orientés vers le developpement : de la resistance en régime d'aérobie, de la resistance en regime mixte aérobie-anaérobie), de la resistance néuro-musculaire (locale). Les moyens sont décrites avec la presentation des valeurs orientatives concernant les distances, respectivement la durée en temps (pour la course en terrain varié), par classes, séparément pour garçons et filles (classes V—VIII). À la fin de l'article sont presentées quelques variantes de courses repetées dans des rythmes de l'épreuve proprement dite (la répétition des distances égales, la répétition des distances inégales — avec l'acroissement des distances, avec l'amoindrissement des distances). Ça vient de completer les indications pour la course d'endurance.

T. ARDELEAN : Teaching Athletics During Physical Education Classes (VI)

The author lays stress on the development of resistance in an aerobic regime, in a mixed (aerobic and anaerobic) regime and of neuro-muscular (local) resistance. He amply describes the means of developing resistance, outlining tentative values regardind distances and duration in time. He makes reference to the solution of a varied ground, to the necessity of organizing the exercises by classes, separately for boys and girls. He describes the whole cycle of exercises for the forms V—VIII. At the end of the article the author describes variants for repeated racing (the repetition of equal distances, unequal distances ; the expansion of the distances, etc.). The author emphasizes the necessity of training for long period racing.

ACTUALITĂȚI — NOUTĂȚI ÎN VOLEI (III)
— ASPECTE DIN TACTICA COLECTIVĂ ÎN ATAC —

Conf. univ. ȘTEFAN STROIE
— I.E.F.S. —

I. GENERALITĂȚI

Scopul tacticii colective în atac este de a crea condiții pentru obținerea unui punct, a serviciului sau de a se menține cel puțin inițiativa. Acțiunile colective în atac trebuie să fie foarte bine organizate pentru realizarea decisivității. Orice greșeli sau inexactitate contribuie la trecerea inițiativei de partea adversarului, echipa diminuîndu-și șansele de victorie.

Tactica în atac cuprinde :

— **combinațiile tactice** (acțiunile cu mingea) ;

— **dublarea și plasamentul** (acțiunile fără minge).

Acțiunile cu și fără minge se desfășoară pe baza **sistemului de atac,** care constituie schema generală de organizare a atacului, de dispunere în formație a trăgătorilor și a ridicătorilor.

În etapa actuală se utilizează în foarte mare măsură atacul rapid-combinativ pentru a se învinge apărarea mult îmbunătățită și mai ales eficiența blocajului agresiv. Echipele de mare performanță și-au însușit la un înalt nivel o gamă bogată de combinații rapide, cu acțiuni derutante, organizate cu jucătorii din linia I și mai ales pe baza intrării unui jucător din linia a II-a.

Din păcate, eficiența atacului combinativ din voleiul nostru este mai scăzută. Rămînerile în urmă se datorează și unor deficiențe, care trebuie cît mai repede înlăturate. În afară de lipsurile menționate în articolele anterioare, mai semnalăm unele existente în tactica colectivă de atac.

II. ORIENTĂRI GREȘITE

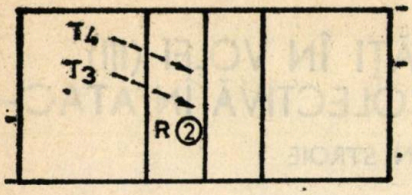
a) Situarea — pînă într-o perioadă relativ recentă — pe prim-plan, a combinațiilor cu preluare directă în cadrul concepției de joc, în timp ce majoritatea echipelor trecuseră la utilizarea preponderentă a combinațiilor cu intrare. Acest aspect a contribuit nu numai la rămînerea în urmă a atacului combinativ pe baza intrării, ci și a perfecționării preciziei preluării.

Orientarea greșită a constat și în faptul că tehnica preluării de sus era departe de nivelul necesar combinațiilor respective. Ne referim mai ales la încercările efectuate cu lotul național masculin de seniori, de tineret, la acesta din urmă folosindu-se chiar și la preluarea serviciului.

b) În prezent, unele echipe forțează utilizarea atacului combinativ pe bază de ridicare scurtă-întinsă și din preluare imprecisă. Acest lucru diminuează eficiența atacului combinativ și contribuie la rămînerea în urmă a atacului din ridicare înaltă.

c) În cadrul combinațiilor cu intrare nu se aplică unele reguli de bază, existînd prea multe semne, semnale auditive și vizuale între trăgători și ridicători. Din acest motiv, apar unele dereglări în sincronizarea acțiunilor, mai ales în meciurile cu „miză" mare.

d) Se folosesc rareori simulări corespunzătoare din partea ridicătorilor și acestea sînt și mai rar sincronizate cu cele ale trăgătorilor. Unele combinații speciale sînt folosite drept combinații de bază. De exemplu : combinația cu atac simultan și aglomerarea zonei 3 (fig. 1) se folosește drept combinație de bază la unele echipe de juniori. Deseori, preluarea fiind departe de plasă, se atacă dintr-un unghi dificil și pe un front îngust. Această situație se întîmplă la preluarea din serviciu și mai ales la cea din atac. De asemenea, în concepția de atac a multor echipe de seniori predomină combinațiile speciale (între cupluri), în locul celor de bază (aplicate de toți jucătorii). Combinațiile speciale aduc rezultate la echipele de club, dar la echipele reprezentative devin un factor limitativ.



Atac simultan cu aglomerarea zonei 3

Fig. 1

e) Se acordă insuficientă atenție pregătirii dublării-plasamentului în atac, motiv pentru care numărul recuperărilor este mic, aspect ce diminuează încrederea trăgătorilor și în ultimă instanță eficiența combinațiilor în atac.

f) Specializarea jucătorilor pe zone în atac la unele echipe de seniori este prea îngustă, în sensul că jucătorii acționează în exclusivitate pe o singură zonă. Acest aspect devine un factor limitativ pentru activitatea jucătorilor respectivi în altă echipă de club sau reprezentativă. De asemenea, le limitează participarea la unele combinații, ca de exemplu : combinații cu schimb de locuri, cu încrucișare, unde ar fi forțați să schimbe zona.

Astfel, specializarea pe zone — ca aspect tactic relativ nou — în loc să sporească eficiența atacului, o diminuează. Aplicarea specializării înguste în atac o întîlnim și la multe echipe de juniori, care în goana după rezultate imediate neglijează pregătirea lor multilaterală.

III. CONDIȚII PENTRU EFICIENȚA TACTICII COLECTIVE ÎN ATAC

În vederea realizării eficienței cerute de voleiul de performanță, acțiunile din atac trebuie să îndeplinească unele condiții. De exemplu :

— surprinderea adversarului din linia a II-a și mai ales a blocajului trebuie să fie o preocupare pregnantă. În vederea realizării acestui lucru, trebuie să se folosească din ce în ce mai mult acțiuni înșelătoare (cu sau fără minge), efectuate sincronizat de trăgători și ridicători ;

— eficacitatea atacului crește dacă se creează des 3 trăgători disponibili. De asemenea, folosirea în formație a mai multor trăgători mărește forța și eficiența acțiunilor de finalizare ;

— varietatea combinațiilor folosite trebuie să fie mai mare. Aceasta are la bază însușirea unei game bogate de acțiuni tactice individuale, cu și fără minge, organizarea atacului pe un front larg, gruparea trăgătorilor pe o anumită zonă etc ;

— rapiditatea acțiunilor tactice trebuie să fie crescută. Aceasta se realizează prin zborul rapid, prin traiectoria întinsă, scurtă a preluării-ridicării și, bineînțeles, prin deplasările corespunzătoare ale jucătorilor în cadrul combinațiilor ;

— existența de reguli precise de acționare a jucătorilor în atac, unanim cunoscute și aplicate unitar și permanent de către toți jucătorii ;

— echilibrarea potențialului din atac pe linii după fiecare rotație. Se referă atît la eficacitatea ridicării atacului, cît și la eficiența asigurării ;

— participarea întregii echipe este obligatorie. În afară de jucătorul care efectuează atacul, toți ceilalți trebuie să participe la dublare-plasament ;

— trebuie să existe o legătură strînsă între tactica din apărare și cea din atac. De exemplu : dacă se folosesc frecvent combinațiile cu intrare în timpul jocului, ridicătorul din linia a II-a trebuie să ocupe în sistemul de apărare o poziție mai avansată pentru a avea timpul necesar deplasării lîngă plasă ; dacă se folosește specializarea acestuia pe zona 6, trebuie utilizat în apărare sistemul cu centrul II intermediar ; dacă se specializează pe zona 1, trebuie folosit sistemul cu centrul II retras ;

— îmbinarea tacticii colective cu o bună pregătire fizică, psihologică, teoretico-metodică și în special cu cea tehnico-tactică individuală ;

— una dintre cele mai importante condiții pentru sporirea eficienței tacticii colective în atac o constituie studierea aspectelor mai eficiente din voleiul de performanță, descoperirea „noutăților", a tendințelor și aplicarea lor.

IV. ACTUALITĂȚI, ASPECTE NOI ȘI TENDINȚE ÎN TACTICA COLECTIVĂ DIN ATAC

1. ÎMBUNĂTĂȚIREA TERMINOLOGIEI

Nivelul la care se desfășoară voleiul de performanță este incompatibil cu rămînerile în urmă din orice aspect component, inclusiv din terminologie. Într-adevăr, aceasta poate înlesni progresul sau poate deveni o frînă. De regulă, în alegerea terminologiei trebuie să ne orientăm, în principal, **după componenta dominantă din acțiunea**

tactică respectivă. Exemple : sistemul de atac este ceva stabil și constituie schema generală de organizare a acțiunilor de atac, de dispunere a jucătorilor. Denumirea acestuia trebuie dată în primul rînd de numărul trăgătorilor, element ce determină în ultimă instanță valoarea atacului, și în al doilea rînd pe cel al ridicătorilor. Deci, vom avea : **sistem cu 5T și 1R, 4T și 2R și un sistem de joc cu pase scurte — lungi sau cu intrare,** care sînt aspecte particulare și care pot lipsi în unele momente. Pe baza sistemului de atac se fixează formația sau „fomula" de echipă. Formula de echipă nu poate înlocui denumirea de sistem (cum se întîmplă, uneori, în practică), pentru că diferă după specificul fiecărei echipe.

În denumirea combinațiilor tactice trebuie să ne orientăm tot după principiul dominantei. Astfel, vom avea : combinații cu ridicare înaltă, nu cu pasă scurtă sau lungă, ca distanță. Ridicarea la începători are ca dominantă nu distanța, care este aspect schimbător (diferă de la fază, la fază), ci înălțimea traiectoriei, fără de care ei nu pot ataca.

Termenul de ridicare înaltă este sugestiv și corespunde specificului din volei, unde apare plasa ca obstacol între cele două echipe. La avansați, plasa nu mai constituie un obstacol greu de trecut, în schimb apare opoziția mai mare din partea blocajului advers, motiv pentru care aceștia utilizează ridicare cu traiectorie scurtă-întinsă și deplasări surprinzătoare. **Denumirea fiecărei combinații trebuie să fie clară, precisă, sugestivă, să respecte specificul voleiului și să se înscrie în principiul dominantei.**

Pe această linie trebuie procedat în denumirea unor combinații relativ noi:

— atac cu simulare în același timp de către doi jucători ;

— atac cu simulare alternativă — nu în scară ;

— atac cu aglomerarea unei zone (atac supranumeric) ;

— combinații cu încrucișarea trăgătorilor — nu „atacul în cruce" împrumutat din limba germană (Kreuz) ;

— combinații cu preluare directă (nu se adaugă și din săritură pentru că este un aspect secundar — o variantă care poate lipsi) ;

— combinații cu 4 lovituri (cînd mingea atinge blocajul propriu) ;

— combinații cu atac din linia a II-a.

Apariția unor combinații noi în ultima perioadă a îmbogățit arsenalul tacticii colective în atac.

În cadrul acestora, echipele folosesc mai multe combinații în funcție de jucătorii proprii, de nivelul pregătirii, de tactica adversarului etc.

Se impune ca alegerea „bateriei" de acțiuni colective, de către fiecare echipă, să fie mai eficientă, motiv pentru care considerăm utilă prezentarea unei sistematizări a acestora.

2. NOUA SISTEMATIZARE A COMBINAȚIILOR TACTICE ÎN ATAC

Aceste acțiuni colective trebuie să fie împărțite în combinații de bază (după aspectul dominant) și la fiecare din acestea să apară variantele (combinațiile specifice). Prezentarea se va face de la cele mai simple, la cele mai complexe, cu mențiunea că o combinație mai complexă poate să includă una sau mai multe din cele simple (tabelul prezentat).

1. Combinații de bază pentru echipă	Variante (combinații speciale) pentru cupluri	La ce jucători predomină
1. Combinație cu ridicare înaltă	— înainte, peste cap ; — lungă, scurtă, ca distanță ; — paralelă, oblică, perpendiculară față de plasă.	ÎNCEPĂTORI
2. Combinație cu atac simultan	— cu simularea a 2T în același timp ; — cu simulare alternativă (în scară) ; — cu ridicare scurtă în față și medie pe spate ; — cu ridicare scurtă întinsă și acțiuni înșelătoare ale trăgătorilor și even-	ÎNCEPĂTORI AVANSAȚI

	tual ale ridicătorilor ; — cu ridicare semiîntinsă în față, pe spate ; — cu aglomerarea unei zone (atac supranumeric)	
3. Combinație cu schimb de locuri	— între un ridicător și un trăgător ; — între doi trăgători ; — cu schimb de locuri și atac simultan ; — cu schimb de locuri și încrucișarea trăgătorilor	AVANSAȚI
4. Combinație cu intrare	— la primire din serviciu și în timpul jocului ; — din zonele 1, 6, 5 ; — cu intrare și cu atac simultan ; — cu intrare și schimb de locuri ; — cu intrare, schimb de locuri și atac simultan ; — cu intrare, atac simultan și aglomerarea unei zone ; — cu intrare și încrucișarea jucătorilor în fața și în spatele ridicătorului	AVANSAȚI
5. Combinație cu preluare directă	— cu preluare directă și ridicare scurtă din săritură (înainte și peste cap) ; — cu preluare directă și ridicare lungă din săritură ; — cu ridicare din săritură și schimb de locuri, atac simultan etc.	AVANSAȚI
6. Combinație cu 4 lovituri (cînd mingea a atins blocajul)	— cu 4 lovituri și atac pe baza intrării ; — cu 4 lovituri și atac pe baza preluării directe și eventual din săritură etc.	ÎNCEPĂTORI AVANSAȚI
7. Combinație cu atac din linia a II-a	— combinație cu atac din linia a II-a și simularea atacului pe baza intrării ; — combinație cu atac din linia a II-a pe baza simulării atacului combinativ al liniei I etc.	AVANSAȚI

Sistematizarea combinațiilor este prima încercare de acest fel și ea este superioară înșiruirii întîmplătoare, existente pînă în prezent în literatura de specialitate.

Împărțirea combinațiilor este utilă pentru fixarea unei concepții clare, precise, de joc în atac. Astfel, atacul unei echipe — după combinațiile folosite — poate fi, în general, **atac simplu** predominînd combinațiile cu ridicarea înaltă, participarea mai mult a jucătorilor din prima linie și **atac combinativ,** unde predomină combinațiile cu ridicarea scurtă-întinsă și cu participarea fie numai a jucătorilor din linia I, fie și a unuia din linia a II-a. În jocul celor două categorii de echipe începători-avansați apar și unele elemente (acțiuni) din jocul celeilalte categorii, fără să fie însă semnificative.

3. ÎMBUNĂTĂȚIRI ADUSE SISTEMULUI DE ATAC

În ceea ce privește sistemul de atac, echipele de mare performanță folosesc din ce în ce mai mult 5 trăgători și 1 ridicător, care în multe echipe este în același timp și coordonatorul jocului. Existența unui singur ridicător creează premise mai mari pentru omogenizare — sincronizarea dintre atac și ridicare. Să nu se uite însă că aceste echipe și-au perfecționat la un înalt nivel preluarea din serviciu și chiar din atac, ceea ce constituie dealtfel o condiție „sine qua non" nu numai pentru eficiența combinațiilor, ci și pentru marea performanță.

Unele echipe, dintre cele care utilizează sistemul 5T—1R, cînd acesta este în linia I (mai ales pe zona 4) folosesc intrarea unui trăgător (trăgător-ridicător) din linia a II-a, în timpul jocului și mai ales la preluarea serviciului.

Acest aspect poate mări eficiența atacului.

La avansați se folosește mult și sistemul cu 4T—2R, dar se tinde ca ridicătorii să fie folosiți și pentru finalizare. Dintre variantele acestui sistem de atac se utilizează mai mult de către avansați următoarele :

— varianta cu 2 trăgători principali, 2 secunzi și 2 ridicători (2T—2S—2R) folosiți într-o oarecare măsură și la finalizare, mai ales în anumite situații) ;

— varianta cu 2 trăgători principali, 2 secunzi, 1 trăgător-ridicător și 1 ridicător (2T—2S—1TR—1R). În cadrul acesteia, jucătorul trăgător-ridicător va fi folosit atît la finalizare, cît și pentru intrare din linia a II-a.

4. SPECIALIZAREA JUCĂTORILOR PE ZONE, ÎN ATAC

Problema specializării jucătorilor pe zone, în atac, nu este nouă. Aceasta este utilizată de mai multă vreme, dar **tendința de generalizare constituie o problemă relativ nouă.** La început, jucătorii se specializau pe o singură zonă în atac. Recent, extinderea combinațiilor cu schimb de locuri, cu încrucișare, determină folosirea specializării jucătorilor pe două zone, fie în mod egal, fie cu o zonă de bază și cu acționare în cealaltă pînă la terminarea fazei de joc.

5. ZONA DOMINANTĂ ÎN CONCEPȚIA DE JOC DIN ATAC

O altă preocupare relativ nouă este fixarea zonei dominante de atac. Ne referim la zona de unde se vor efectua majoritatea acțiunilor de finalizare. Cele mai multe echipe folosesc în acest scop zona 4, dar există echipe care au folosit cu mare eficiență zona 3 și chiar zona 2.

Dintre echipele care au folosit zona 3 ca dominantă în atac menționăm reprezentativa Poloniei (m), campioană mondială și olimpică. Noutatea orientării s-a datorat și faptului că majoritatea atacurilor erau efectuate tocmai din zona unde orientarea clasică considera că blocajul advers poate acționa mai bine. La eficiența acestora au contribuit și unele acțiuni noi, înșelătoare, ale trăgătorilor, grupate pe zona 3 și organizate pe baza intrării (încrucișarea trăgătorilor din zona 3 și 2 în fața ridicătorului, bătaie dublă, schimbarea direcției de elan).

Eficiența mare a acțiunilor înșelătoare respective a determinat preluarea lor de către multe echipe.

Alegerea zonei 2 ca dominantă ni se pare interesantă prin noutatea ei. De aici, se spune că este mai dificil de executat atacul (ridicarea vine dinspre partea neîndemînatică), dar cu o minuțioasă pregătire și cu încadrarea unor acțiuni înșelătoare, atacul poate cîștiga mult în surpriză și eficacitate (experiment la echipa I.E.F.S. în anii 1969—1971). Eficiența crește mult dacă echipa are în formație jucători stîngaci.

Recent, la campionatele mondiale, echipa Italiei, cu doi stîngaci în formație, a utilizat cu mult succes atacul din zona 2, cu ridicare scurtă, cu încrucișare în spatele ridicătorului care efectua intrarea.

Indiferent de zona dominantă, după fixarea acesteia, se recomandă organizarea de simulări și atacuri (puține la număr) care să rețină departe de zona dominantă pe ceilalți blocheuri.

De exemplu, la alegerea zonei 4, trăgătorul din zona 3 să acționeze mai des în spatele ridicătorului (intrare), dacă zona 2 este dominantă, T3 va simula mai mult din ridicare semiîntinsă în față, iar pe fondul acțiunii dominante de pe centru, extremele (fie numai una) să puncteze atac de pe bandă. Trebuie reținut însă că pentru eficacitatea atacului din zona dominantă este necesar să fie folosită o gamă bogată, variată de acțiuni înșelătoare, foarte bine perfecționate, deoarece zona dominantă devine „pivotul" tacticii în atac.

6. SINCRONIZAREA UNOR ACȚIUNI ÎNȘELĂTOARE ALE TRĂGĂTORILOR ȘI RIDICĂTORILOR

În voleiul de performanță, pentru a se mări caracterul derutant al combinațiilor, se folosește, uneori, coordonarea unor acțiuni înșelătoare efectuate în aceeași fază de mai mulți jucători (fig. 2 a, b, c, d). Dintre acestea menționăm : coordonarea unor „fente" la executarea ridicării cu elanul înșelător al trăgătorilor, mai rapid cu schimbarea direcției, cu încrucișare.

Posibilitățile de a surprinde apărarea adversă sînt mult mai mari dacă la aceste acțiuni înșelătoare se adaugă o viteză mai mare din brațe la execuția ridicării. Aceste acțiuni înșelătoare se pot organiza cu jucătorii din linia I în cadrul combinațiilor cu atac simultan și schimb de locuri.

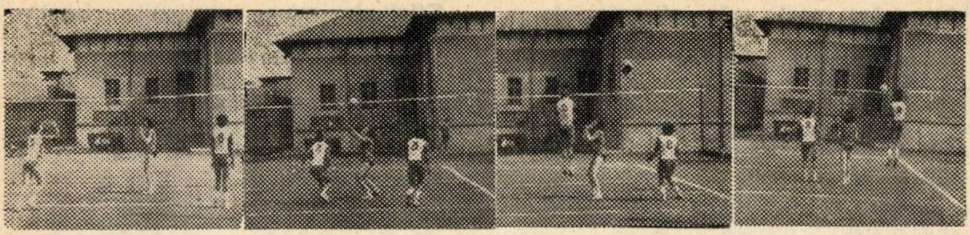
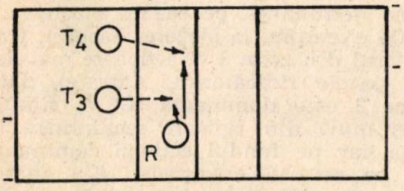


Fig. 2a b c d

Fig. 2 a, b, c, d — Acțiuni înșelătoare sincronizate : T5 din zona 2 simulează atac din minge scurtă, iar ridicătorul urmărește cu privirea simularea acestuia și pasează semiîntins pe spate.

În afară de sincronizarea unor acțiuni înșelătoare între un ridicător și un trăgător se folosesc cu mare eficiență și acțiuni înșelătoare efectuate relativ simultan de către 2 trăgători, dintre care menționăm :

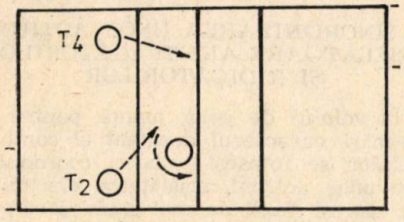
— atac cu simularea alternativă a 2T și aglomerarea unei zone (fig. 3) ;



Combinație cu simulare mai întîi a T din zona 4 și apoi a celui din zona 3

Fig. 3

— atac simultan și schimbarea direcției de elan (fig. 4) ;



Atac simultan cu schimbarea direcției de elan la T2

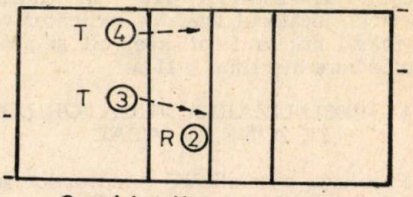
Fig. 4

— atac simultan și dublă bătaie efectuată în fața ridicătorului (fig. 5) ;

— atac simultan și bătaie dublă efectuată în fața și apoi în spatele ridicătorului (fig. 6) ;

— atac cu schimb de locuri și acțiuni înșelătoare (fig. 7, 8).

Necesitatea folosirii combinațiilor numai cu aportul jucătorilor din linia



Combinație cu atac simultan și bătaie dublă T3

Fig. 5

I se impune cînd echipa nu poate folosi intrare din linia a II-a (sistemul 5T—1R și ridicătorul este pe plasă) și cînd ridicătorul din linia a II-a nu a efectuat intrare (4T—2R).

Eficiența sincronizării de acțiuni înșelătoare ale trăgătorilor și ridicătorilor crește considerabil dacă ele se organizează în cadrul combinațiilor cu intrare.

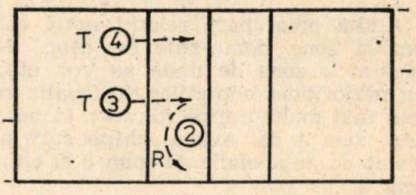
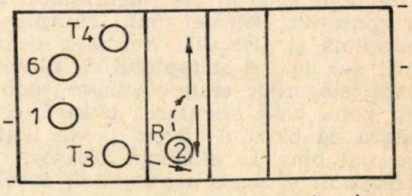
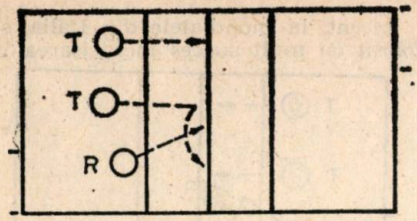


Fig. 6



Combinații cu schimb de locuri între R așezat pe zona 2 și T3

Fig. 7



Schimb de locuri între R și un T cu bătaia acestuia în fața și în spatele ridicătorului

Fig. 8

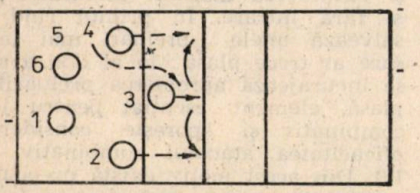
7. GENERALIZAREA COMBINAȚIILOR CU INTRARE

În ultima perioadă se utilizează preponderent atacul combinativ pe baza intrării. Apreciem că **se va tinde în viitor atît spre folosirea în și mai mare măsură a acestor combinații, cît și a unei game tot mai variate de acțiuni înșelătoare, sincronizate, ale trăgătorilor și ridicătorilor.**

Combinațiile cu participarea unui ridicător din linia a II-a se folosesc în mai mare măsură la primirea serviciului, deoarece precizia acestuia este mult mai mare. Echipele de începători și începători avansați folosesc mai mult combinațiile cu intrare din zona 1. Echipele de avansați folosesc atît combinații cu intrare din zona 1, cît și cele cu intrarea ridicătorilor din zonele 6 și 5.

Intrarea din zonele 6 și 5 pretinde o mare precizie la preluarea serviciului (fig 9). Multe echipe de performanță folosesc deseori la primirea serviciului mai puțini jucători — 4, 3 și uneori 2, ceilalți fiind așezați mai aproape de plasă pentru a se încadra repede în atacul combinativ.

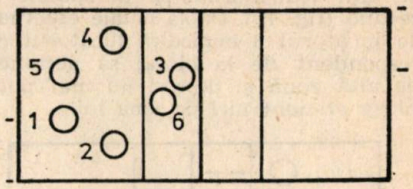
Dintre variantele intrării din zonele 6 și 5 se folosesc mai des cele în



Intrare din zona 5 cu participarea jucătorului la primire, intrare prin dreapta sau stînga jucătorului 4

Fig. 9

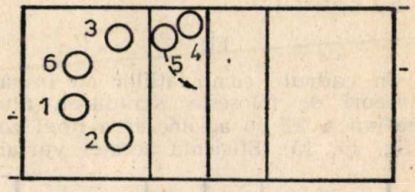
cadrul cărora ridicătorul și jucătorul corespondent din linia I sînt protejați de plasă (fig. 10, 11).



Intrare din zona 6 cu jucătorii 6 și 3 lîngă plasă

Fig. 10

În cadrul combinațiilor cu intrare, în timpul jocului se folosește frecvent specializarea ridicătorului pe zonele

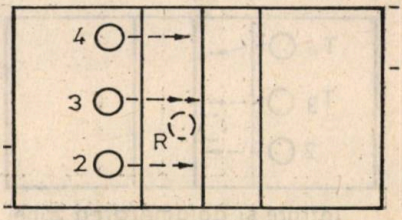


Intrare din zona 5 cu așezarea jucătorilor 4 și 5 la primire, lîngă plasă

Fig. 11

6 sau 1, de unde se efectuează intrarea. Eficacitatea combinațiilor cu intrare sporește considerabil prin folosirea de către trăgători a unor acțiuni înșelătoare. Printre acestea menționăm :

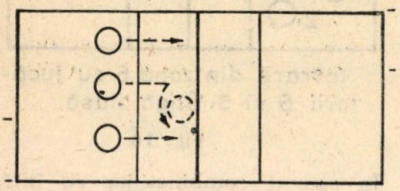
— simularea alternativă a 3 trăgători cu bătaie de două ori, efectuată de jucătorul 3 în fața ridicătorului. Prima este o simulare a desprinderii pentru atac din minge în urcare, iar a doua — o săritură pentru atac din ridicare scurtă medie (fig. 12) ;



Intrare și acțiune înșelătoare a trăgătorului 3 (Bătaie dublă în fața R)

Fig. 12

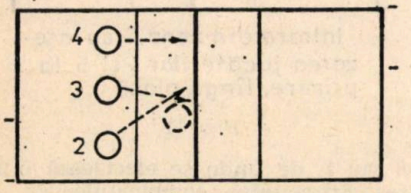
— simularea alternativă a 3T și bătaie dublă efectuată de jucătorul 3 în fața ridicătorului și în spatele acestuia (fig. 13). Dubla bătaie efectuată de jucătorul 3 împiedică jucătorul corespondent de la blocaj să acționeze pe altă zonă și deseori nu mai poate bloca eficient nici pe zona lui.



Intrare și bătaie dublă în față și apoi în spatele ridicătorului

Fig. 13

În cadrul combinațiilor cu intrare, deseori se folosește simularea alternativă a 3T cu aglomerarea unei zone (fig. 14, 15). Eficiența acestei variante

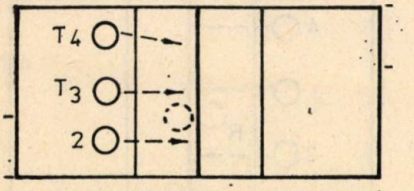


Intrare și încrucișarea trăgătorilor 2-3 cu aglomerarea zonei 3

Fig. 14

crește dacă aglomerarea unei zone se efectuează și cu unele acțiuni înșelătoare ale trăgătorilor și acțiune din săritură a ridicătorului. De exemplu:

— schimbarea direcției elanului (fig. 16);

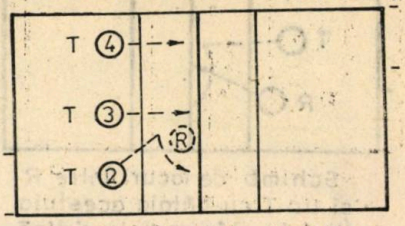


Intrare și aglomerarea zonei 3 de către T_4 și T_3

Fig. 15

— intrare și ridicare din săritură la atac simultan.

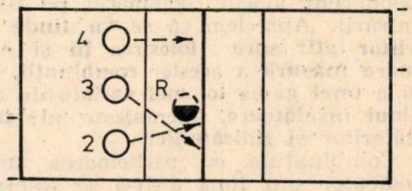
Recent, la mondialele din Italia, s-a folosit cu mult succes încrucișarea ju-



Intrare, simulare simplă a T3, 4 și acțiune înșelătoare a jucătorului 2

Fig. 16

cătorilor 2 și 3 în spatele ridicătorului (fig. 17).



Intrare și încrucișarea jucătorilor 2 și 3 în spatele ridicătorului

Fig. 17

8. PREOCUPĂRI PENTRU FOLOSIREA COMBINAȚIILOR CU RIDICARE DIN SĂRITURĂ

Ne referim la combinațiile cu intrare și chiar la cele cu atac simultan — schimb de locuri. Folosirea preponderentă a acestora recomandă studierea separată și a părților lor componente.

Ridicarea din săritură este un aspect important care contribuie la eficiența și extinderea atacului combinativ, cu și fără intrare. În primul rînd, se salvează unele preluări mai înalte care ar trece plasa; în al doilea rînd, se încurajează apropierea preluării de plasă, element esențial pentru jocul combinativ și sporește considerabil eficacitatea atacului combinativ (fig. 18). Din acest motiv există preocupări sporite din partea unor antrenori pentru pregătirea individualizată a ridicătorilor în vederea perfecționării acestei ridicări în condițiile intrării — Brazilia (m), Canada (f), „Trofeul Tomis", 1978.

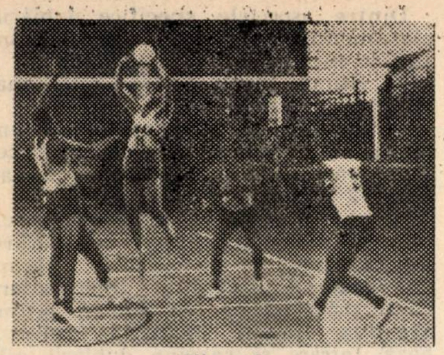
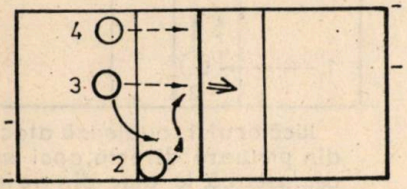


Fig. 18

9. UTILIZAREA REDUSĂ A COMBINAȚIILOR CU PRELUARE DIRECTĂ

Deși se folosesc în mai mică măsură, ar fi o greșeală să omitem aceste combinații din arsenalul tacticii colective din atac. Acestea se folosesc numai cînd adversarul trimite mingea

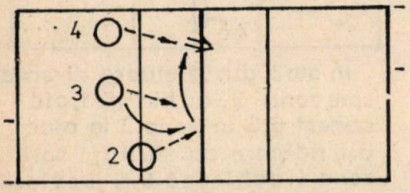


Preluare directă la jucătorul 2 și ridicare din săritură pe centru

Fig. 19

ușor și în apropierea plasei (fig. 19, 20). Ele surprind prin atacul din preluare directă și prin fenta reușită din această preluare, urmată de finalizare fără blocaj sau cu unul ineficient.

Apreciem că cel puțin într-un viitor apropiat nu se va extinde folosirea combinațiilor cu preluare directă,



Preluare directă, ridicare lungă din săritură și atac de pe margine

Fig. 20

deoarece prezintă un grad mai mare de nesiguranță, se pregătesc mai greu și creează mai puține condiții pentru decisivitatea și verticalitatea atacului. Dintre dificultățile mai mari întîmpinate la aceste combinații menționăm :

— preluarea directă — insuficient de precisă ;

— ridicarea din săritură care este executată dintr-o poziție oarecum instabilă și chiar atacul din preluare directă, care se execută dintr-un unghi dificil și cu o traiectorie mai lungă, aspect ce ușurează preluarea.

Îmbunătățirile din apărare impun în atac, ca tendințe, dezvoltarea decisivității și a varietății elementelor de surpriză, aspecte ce se realizează mai ușor din jocul combinativ fără și mai ales cu intrare. Aceste combinații prezintă siguranță, eficacitate mai mare în organizarea, în efectuarea atacului și se pregătesc relativ mai ușor.

S-au menționat toate acestea doarece mai sînt specialiști care susțin extinderea combinațiilor cu preluare directă și ridicare din săritură. Relativ recent, la lotul de juniori-tineret s-a efectuat un experiment cu aplicarea acestora chiar și la preluarea din serviciu. După cum era de așteptat, rezultatele au fost negative, deoarece la preluarea din serviciu se impune o deosebită siguranță și precizie ; în caz contrar, adversarul obține puncte prețioase cu un efort minim.

10. COMBINAȚIILE CU 4 LOVITURI

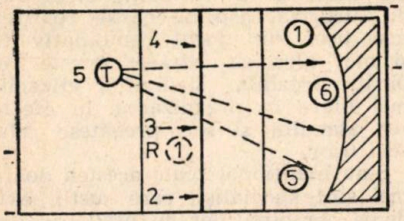
Acestea se folosesc în ultima perioadă datorită unei modificări de regulament care permite folosirea a trei lovituri, după ce echipa respectivă a atins mingea la blocaj. În această situație, deși de cele mai multe ori intensitatea atacului este diminuată de blocaj, echipele preferă tot utilizarea combinațiilor cu intrare și rareori a celor cu preluare directă. Această orientare își găsește justificarea, pe de o parte, în siguranța mai mare pe care o prezintă combinațiile cu intrare și pe de altă parte, cu eficacitatea foarte mare a acțiunilor înșelătoare ce pot fi „brodate" pe baza „intrării".

11. COMBINAȚII CU ATAC DIN LINIA A II-A

La unele echipe de performanță apare intercalarea în cadrul tacticii a combinațiilor cu atac din linia a II-a, efectuat de obicei din zona 5 de către

un trăgător „puternic". Acestea se folosesc în situația ridicării de la distanță mare de plasă (în urma unei preluări imprecise) și împreună cu atacul combinativ (cînd preluarea a ajuns lîngă plasă).

În această a doua situație, după mai multe acțiuni de atac combinativ, jucătorii adverși din linia a II-a avansează pentru a face față atacului din ridicare scurtă întinsă, lăsînd neacoperită ultima porțiune a terenului. Scopul atacului din linia a II-a este de a expedia cu forță mare mingea tocmai în această porțiune a terenului (fig. 21).



Atac din linia a II-a pe ultima porțiune a terenului, pe fondul atacului combinativ

Fig. 21

Eficiența acestui atac constă în faptul că se efectuează pe fondul simulărilor din atacul combinativ și în forță mare cu care este expediată mingea; chiar dacă este ajunsă de către un jucător din linia a II-a, acesta poate interveni numai cu lovirea de sus, care nu face față forței mari a atacului advers.

12. CREȘTE IMPORTANȚA ASIGURĂRII ATACULUI

Acest aspect este determinat, în general, de progresul jocului și, în special, de eficiența mult îmbunătățită a blocajului (mutarea tijelor, trecerea mîinilor peste plasă). Se spune pe drept cuvînt că, în noile condiții, un blocaj individual are eficiența unuia vechi, colectiv (defensiv cu 2 jucători).

În general, acoperirea terenului echipei care atacă se efectuează prin dublare-plasament.

Dublarea este acțiunea prin care se asigură porțiunea de teren din imediata apropiere a atacanților scoși parțial sau total din joc (aterizează).

Plasamentul este acțiunea prin care se acoperă celelalte porțiuni din teren.

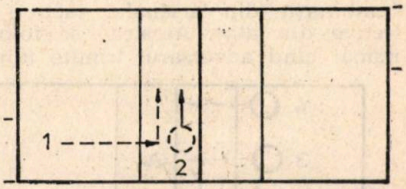
Dintre aspectele specifice dublării-plasamentului prezente în jocul avansaților menționăm:

— ritmul deplasărilor este mai rapid;

— dublarea și plasamentul au tendința să se suprapună, deoarece deseori rămîn disponibili numai 3 sau chiar 2 jucători;

— nu se respectă totdeauna sarcinile potrivit sistemului de apărare. De exemplu: la sistemul de apărare cu jucătorul 6 avansat (intermediar), rolul principal pentru dublare revine acestuia. Deseori, jucătorul 6 efectuează intrare și sarcina dublării este transferată extremei corespunzătoare atacului;

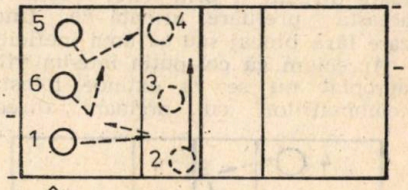
— dublarea și plasamentul sînt mai strîns legate de combinațiile tactice (fig. 22, 23);



Jucătorul 1 dublează atacul din preluare directă, apoi se deplasează la atac din ridicare scurtă cu săritură

Fig. 22

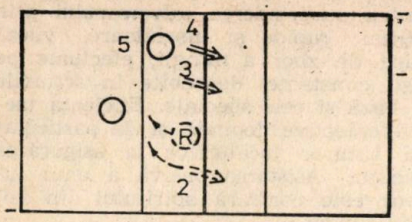
— toți jucătorii trebuie să participe (ne referim la ridicători după ce au efectuat pasarea și la trăgătorii care au executat numai simulare) — fig. 24.



În atac, din preluare directă spre zona 2, dublează 1, plasament 6, 5 în zona 2 la atac din ridicare cu săritură spre zona 4, dublează 5 și jucătorii 6, 1 efectuează plasament

Fig. 23

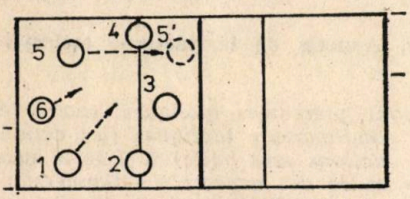
Nimeni nu trebuie să stea pasiv — aceasta este „deviza" voleiului modern. Menționăm și un aspect specific deosebit la dublarea atacului de la dis-



Atac combinativ cu intrare; dublează 5, jucătorul 1 efectuează plasament ajutat de R și 2

Fig. 24

tanță — dublarea se efectuează în imediata apropiere a plasei, jucătorul depășind chiar pe atacant (fig. 25).



Atacă 4 de la distanță iar 5 și 3 dublează lîngă plasă 1, 6 și 2 efectuează plasament

Fig. 25

Cerințe pentru eficiența dublării plasamentului :

— jucătorii trebuie să dovedească orientare și gîndire tactică ;

— avansații trebuie să aibă foarte bine însușite : execuțiile specifice dublării și plasamentului (deplasările, opririle, fandarea, plonjonul, preluarea din săritură etc.) ;

— jucătorii să posede cunoștințe teoretice despre trăgătorii și combinațiile proprii, specificul ricoșărilor din blocajul advers etc. ;

— preocuparea atît pentru asigurarea zonelor proprii, cît și pentru întrajutorarea coechipierilor.

Eficiența dublării-plasamentului îmbunătățește moralul trăgătorilor, mărește continuitatea jocului și menține inițiativa, ca premisă a succesului.

V. CONCLUZII

Reguli privind concepția de joc în atac

— Să asimileze actualitățile importante ,aspectele noi și să le adapteze specificului jucătorilor și echipei, evitînd copierea mecanică ;

— să cuprindă precizări clare și complete privind sistemul de atac, combinațile de bază și cele specifice ;

— însușirea la un înalt nivel a combinațiilor, inclusiv a dublării și plasamentului specifice acestora ;

— în combinațiile de bază, rolul conducător îi revine ridicătorului, iar în cele specifice, trăgătorului. Dacă sînt incluși 2—3 trăgători, rolul conducător revine celui cu acțiunea înșelătoare mai pretențioasă ;

— alegerea precisă a orientării, fie spre folosirea tuturor zonelor în atac, fie a uneia dominante, și încadrarea tuturor acțiunilor, potrivit acestei orientări ;

— organizarea atacului pe un front larg. Chiar dacă se folosește o zonă dominantă, trebuie punctat și atacat periculos din alte zone ;

— însușirea la un înalt nivel a unei game variate de acțiuni înșelătoare, sincronizate, ale trăgătorilor și ale ridicătorului (încadrate în combinațiile de bază) ;

— elementele de bază din concepția echipelor reprezentative să fie foarte bine însușite la echipele de club ;

— eficiența tacticii colective în atac rezidă, în primul rînd, în constanța acțiunilor colective și, abia în al doilea rînd, în calitatea surprinderii. Echipă de mare performanță nu este cea care reușește, uneori, combinații spectaculoase, ci aceea care acționează ca un bun ceasornic în aplicarea tacticii colective.

★ ★ ★

În organizarea tacticii colective în atac, preocuparea principală trebuie să fie crearea a 3 jucători disponibili pentru finalizare și dispersarea — surprinderea adversarului. Deci, să se atace cu 1 jucător la blocaj (ineficace) și uneori fără blocaj. Crearea a 3 jucători disponibili se poate realiza cu ajutorul intrării sau al preluării directe. Specificul voleiului, unde o greșeală, o inexactitate poate însemna punct direct pentru adversar, sau pierderea inițiativei, impune folosirea, în principal, a combinațiilor cu intrare, cel puțin pentru viitorul apropiat.

Combinațiile cu preluare directă se pot folosi în puținele situații cînd preluarea este ușor de efectuat.

Combinațiile cu ridicare înaltă nu trebuie să lipsească din concepția de joc pentru rezolvarea unor situații (de exemplu : blocaj deficitar la adversar, trăgător cu mari posibilități pentru atac peste blocaj, în echipa proprie.

Și mai ales cînd ridicarea se efectuează de la distanță de plasă (preluare imprecisă).

Folosirea combinațiilor cu intrare la primirea serviciului trebuie să fie prezentă în și mai mare măsură. Se poate spune că echipa care nu le aplică eficient pierde din start inițiativa și își diminuează șansele de victorie.

În general, distingem două orientări în efectuarea atacului : cu finalizare din toate zonele (aproximativ egal) și cu finalizare pe baza zonei dominante.

Orientarea trebuie clar stabilită, deoarece acțiunile colective trebuie să se desfășoare pe bază de reguli precise.

Trebuie să existe preocupări sporite pentru surprinderea adversarului prin acțiuni rapide și înșelătoare, viteză mare de zbor a mingii, efectuate pe baza constanței deosebite în acțiunile de bază și cele speciale. Eficiența tacticii colective depinde și de participarea tuturor jucătorilor la asigurarea atacului. Asistarea pasivă a unui jucător este contrară spiritului din voleiul modern.

Sperăm ca aspectele prezentate să stimuleze preocupările antrenorilor și orientarea organismelor de specialitate pentru unificarea și îmbunătățirea concepției de joc, la echipele reprezentative, avînd la bază unele elemente obligatorii pentru toate eșaloanele voleiului de performanță.

ȘT. STROIE : Actualités-nouveautés en volley. Aspects de la tactique collective en attaque (III)

Dans la première partie de l'ouvrage, sont presentées quelques généralités du probléme soulevé, rélies en principal aux combinaisons tactiques (les actions avec la balle), le doublage et le placement (les actions sans balle) il y en a aussi une analyse des orientations erronées dans le cadre des aspects mentionnées.

Il a y des références quant aux conditions pour l'efficacité de la tactique collective en attaque, quant aux nouveaux aspects et tendances actuelles dans la tactique collective en attaque. Dans le cadre de celles-ci, l'autheur soulève le probléme des aspects concernant : l'amélioration de la términologie, la nouvelle systematisation des combinaisons techniques dans l'attaque, des améliorations du systeme d'attaque, la spécialisation des joueurs par zones dans l'attaque, la zone dominante dans la conception du jeu de l'attaque, la synchronisation de certains actions surprenantes des tireurs et des souleveurs, la généralisation des combinaisons avec récéption directe, les combinaisons à 4 coups, des combinaisons avec attaque du 2-ème ligne et l'accroissement de l'importance de l'assurance de l'attaque.

ȘT. STROIE : Today's News in Volleyball Plying : Aspects of the Collective Attack Tactics (III)

The first part of the article is a general approach to the problem, with stress placed on tactical combinations (moves with the ball), on doubling and line up (moves without the ball). Likewise the others mention the negative aspects of the problems involved.

Emphasis is also on the conditions conducing to effective attack tactics, to relevant new trends and approaches. The author evidences the following elements : the improvement of terminology ; the new systematization of combined attack tactics ; the improvement of the attack system ; the specialization of the players by attack zones ; the prevailing zone in terms of the attack ; the synchronization of misleading passes by set-up player and forward ; the generalization of entrance combinations ; the concern with special set-up combinations ; the reduced use of jump set-up combinations ; the reduced usefulness of direct take over ; the four-hit combinations ; the attack combinations in the second line ; the greater importance of secure attack.

EDUCAREA FORȚEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (I)

Prof. LAZĂR BAROGA
Antrenor federal F.R. Haltere și Culturism

Efectuarea antrenamentului de forță reclamă respectarea strictă a specificului fiecărui sport în parte. Pentru aceasta, este necesar să se țină seama de calitatea fizică predominantă pe care se va pune accentul în pregătire, cu alte cuvinte, antrenamentul să fie orientat spre dezvoltarea forței, a forței în regim de viteză sau a forței în regim de rezistență. După studierea minuțioasă a biomecanicii probelor competiționale și a grupelor musculare care efectuează aceste mișcări se stabilesc exercițiile, numărul lor, dozarea (număr de repetări, serii, încărcătura) lecției, aplicîndu-se metodele de dezvoltare a forței celei mai eficace. Calcularea volumului general de muncă, precum și indicele de volum și intensitate, al fiecărei lecții, permite să controlăm în ce măsură ne apropiem sau ne depărtăm de scopul propus.

În continuare, se va trece la planificarea antrenamentelor de forță în cadrul unui ciclu săptămînal în perioada pregătitoare, competițională și de odihnă activă, întocmindu-se astfel planul anual de pregătire. Deoarece educarea forței necesită perioade mai mari de timp, se va avea în vedere și o planificare în perspectivă, vizîndu-se durata unui ciclu olimpic de 4 ani.

În modelele de lecții a diferitelor probe și sporturi în scopul dezvoltării și educării forței pe care le vom prezenta, vom folosi exemplele anterioare privind stabilirea încărcăturii și anume : 100 kg rezultat maxim realizat pentru toate exercițiile de un sportiv cu greutatea corporală de 50 kg. Ținîndu-se seama de aceste valori model se pot calcula apoi cazurile particulare care se întîlnesc în activitatea sportivă.

Notarea volumului general efectuat se va face în felul următor :

$$\frac{100 \text{ kg}}{3 \text{ repetări}} \quad 5 \text{ serii}$$

În cazul de față pentru calcularea volumului, se va înmulți cifra 100 cu numărul repetărilor ($100 \times 3 = 300$) apoi se va înmulți rezultatul cu numărul de serii ($300 \times 5 = 1500$). Cînd rezistența este dată de greutatea corporală, cum este în cazul tracțiunilor în brațe la bara fixă, volumul se va afla înmulțindu-se numărul de repetări cu greutatea corporală. De exemplu, un sportiv cu greutatea corporală de 50 kg care efectuează 10 tracțiuni va totaliza un volum de 500 kg. Pentru sărituri, se va înmulți numărul acestora cu greutatea corporală, iar acolo unde va fi cazul se va adăuga și numărul de kilograme folosite ca îngreunare. Astfel, un sportiv de 50 kg care va executa 10 sărituri consecutive în lungime cu un sac de nisip de 5 kg va efectua un volum de 550 kg (50 kg + 5 kg × × 10 sărituri).

Educație fizică și sport, nr. 1, 1979, pag. 25

Modelele de lecții ce vor urma au valoare de ghid mai ales pentru modul de efectuare a dozării, ele putînd fi modificate de către antrenori, în ceea ce privește alegerea exercițiilor, în funcție de particularitățile individuale și specificul fiecărei ramuri sportive. Este evident că în cazul unui sportiv dotat cu o forță deosebită în musculatura centurii scapulare, se va renunța la o parte din exercițiile care au drept scop dezvoltarea grupelor musculare respective, în favoarea exercițiilor care vizează grupe musculare mai slabe, bineînțeles cu rol determinant în probele competiționale.

SPORTURI ÎN CARE ARE LOC MANIFESTAREA CU PRECĂDERE A FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ

ATLETISM

În funcție de manifestarea forței musculare în diferite probe atletice, deosebim : **alergări de viteză** (inclusiv garduri), **sărituri** și **aruncări**.

Alergări de viteză. Sînt caracterizate prin lucru de intensitate maximă, cu o durată scurtă, efortul desfășurîndu-se în condiții anaerobe. Forța care duce implicit la creșterea vitezei și mai ales forța în regim de viteză are o deosebită importanță în aceste probe.

Principalii mușchi care acționează în alergările de viteză sînt următorii : deltoid, biceps, spinal, marele fesier, extensori ai coapsei (dreptul femural, vastul lateral, vastul intermediar, vastul medial, tensor fascia lata), flexori ai coapsei (biceps femural, semitendinos, semimembranos, croitor, popliteu, drept intern) și mușchii gemeni.

LECȚIE
DE EDUCARE A FORȚEI ȘI FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ PENTRU ALERGĂTORII DE VITEZĂ (INCLUSIV GARDURI ȘI O PARTE DIN PROBELE DE SEMIFOND)

Ex. 1. — Stînd depărtat, brațele îndoite, imitarea mișcărilor din alergare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul mișcărilor libere de rotare a brațelor înainte și înapoi (12 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg}}{6 \text{ repetări}} \times 6 \text{ serii} \ldots\ldots\ldots\ldots 180 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 2. — Din poziția de start specific, încordări musculare (împingeri) la cadrul izometric. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni libere (10 repetări).
6 secunde × 3 repetări (18 secunde).

Ex. 3. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, aplecarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări rapide de trunchi și reveniri (6 repetări).

$$\underbrace{\frac{10 \text{ kg}}{3} \quad \frac{20 \text{ kg}}{3}}_{\text{încălzire}} \quad \frac{30 \text{ kg}}{3} \quad \frac{40 \text{ kg}}{2} \quad \frac{50 \text{ kg}}{1} \quad \frac{30 \text{ kg}}{3} \quad 3 \ldots 490 \text{ kg}$$

Repetări = 15.

Ex. 4. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, efectuarea unei genuflexiuni adînci și revenirea. Încălzirea se face prin genuflexiuni libere (8 repetări).

30 kg	40 kg	50 kg	75 kg	85 kg	95 kg	75 kg	
3	3	3	3	2	1	3	3 . . 1165 kg
încălzire							Repetări = 15.

Ex. 5. — Atîrnat la spalier, ridicarea picioarelor cu papuci metalici și revenirea. Încălzirea se efectuează cu exerciții din culcat cu ridicarea picioarelor și atingerea podelei deasupra capului (6 repetări).

$$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6} \quad 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 90 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

Ex. 6. — Culcat înainte, flexia picioarelor din articulația genunchilor și revenirea. Exercițiul se execută la un aparat special. Încălzirea se efectuează prin alergări pe loc cu ducerea călcîielor spre șezută (circa 30 pași).

$$\frac{15 \text{ kg}}{6} \quad 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 270 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

Ex. 7. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, semigenuflexiune continuată cu săritură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor adînci continuate cu sărituri (6 repetări).

10 kg	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg	30 kg	
3	3	3	2	1	3	3 . . . 490 kg
încălzire						Repetări = 15.

Ex. 8. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, mers în fandare adîncă. Încălzirea se efectuează prin mers în fandare (6 repetări pe fiecare picior).

$$\frac{30 \text{ kg}}{6} \quad 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 900 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

$$\text{Indice volum} = \frac{\text{Volumul total} = 3\,585 \text{ kg}}{\frac{2585 \text{ kg}}{50 \text{ kg}}} = 71{,}7 \cdot \text{Indice intensitate} = \frac{71{,}7}{135 \text{ repetări}} \; 0{,}5$$

În perioada pregătitoare se efectuează 2—4 antrenamente într-un ciclu săptămînal, iar în perioada competițională minimum 2, putîndu-se scădea numărul de repetări și încărcătura pînă la circa 50% din volumul folosit în perioada pregătitoare. În perioada de odihnă activă, antrenamentele de forță au un caracter de menținere : 1—2 ori pe săptămînă și 50% din volumul obișnuit.

Sărituri. Aceste probe sînt caracterizate prin eforturi de scurtă durată în care forța în regim de viteză (detenta) deține un rol predominant. Toate săriturile au la bază următoarele mișcări : elanul, bătaia, faza de

zbor și aterizarea. Momentul cel mai important al săriturilor este bătaia (desprinderea), care duce pe săritor în faza de zbor.

LECȚIE
DE EDUCARE A FORȚEI ȘI FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ PENTRU SĂRITORII ÎN ÎNĂLȚIME

Ex. 1. — Stînd depărtat cu sprijinul brațului pe spalier, balansarea înainte-înapoi a piciorului de partea opusă cu papuci metalici. Încălzirea se efectuează prin mers în fandare (8—10 pași).

$$\frac{2{,}5 \text{ kg}}{6 \text{ repetări}} \times 6 \text{ serii (3 serii pe fiecare picior)} \ldots . 90 \text{ kg}$$

Repetări =36.

Ex. 2. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o hantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive de pe ambele picioare peste obstacole. Încălzirea se efectuează prin sărituri în înălțime de pe loc cu ducerea genunchilor spre piept (6 repetări).

$$\frac{50 \text{ kg (greutatea corporală)} + 5 \text{ kg (hantelele)}}{(6 \text{ sărituri})} \times 3 \text{ serii} \ldots 990 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 3. — Stînd cu sprijinul brațului de spalier, cu un picior pe o bancă, de celălalt agățat un sac cu nisip, flexia gambei piciorului de partea opusă. Încălzirea se efectuează prin exerciții libere de balans înainte-înapoi a fiecărui picior (12 repetări).

Ex. 4. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, efectuarea unei genuflexiuni adînci și revenirea. Încălzirea se face cu genuflexiuni adînci continuate cu sărituri (6 repetări),

$$\underbrace{\frac{30 \text{ kg}}{3} \quad \frac{40 \text{ kg}}{3} \quad \frac{50 \text{ kg}}{3}}_{\text{încălzire}} \quad \frac{75 \text{ kg}}{3} \quad \frac{85 \text{ kg}}{2} \quad \frac{95 \text{ kg}}{1} \quad \frac{75 \text{ kg}}{3} \quad 3 \ldots 1165 \text{ kg}$$

Repetări = 15.

Ex. 5. — Culcat înapoi, brațele pe lîngă trunchi cu sprijinul palmelor pe sol, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la verticală și revenire. Încălzirea se efectuează din șezînd cu sprijin pe brațe, ridicarea picioarelor la circa 45° față de sol și forfecare (30 de repetări).

$$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6} \quad 6 \ldots \ldots \ldots \ldots \ldots \ldots 180 \text{ kg}$$

Repetări = 36.

Ex. 6. — Șezînd pe o bancă, cu laba piciorului așezată pe o scîndură de circa 10 cm, haltera pe genunchiul piciorului respectiv, extensia gambei și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de ridicare pe vîrfuri (12 repetări).

$$\frac{25 \text{ kg}}{6} \quad 6 \text{ (3 serii pentru fiecare picior)} \ldots \ldots \ldots 900 \text{ kg}$$

Repetări = 36.

Ex. 7. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă corop, sărituri de pe ambele picioare cu centura îngreunată fixată în jurul trunchiului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri în înălțime de pe ambele picioare (6 repetări).

$$\frac{50 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 990 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

Ex. 8. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, efectuarea semigenuflexiunilor. Încălzirea se face prin diferite sărituri (6 repetări).

$$\underbrace{\frac{30 \text{ kg}}{3}\ \frac{40 \text{ kg}}{3}\ \frac{50 \text{ kg}}{3}}_{\text{încălzire}}\ \frac{75 \text{ kg}}{3}\ \frac{85 \text{ kg}}{2}\ \frac{95 \text{ kg}}{1}\ \frac{75 \text{ kg}}{3}\ 3 \ldots 1165 \text{ kg}$$

Repetări = 15.

Volum total = 5 606 kg

Indice de volum $= \frac{5660 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 113{,}2.$ Indice intensitate $= \frac{113{,}2}{174 \text{ (repetări)}} = 0{,}6$

LECȚIE
DE EDUCARE A FORȚEI ȘI FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ PENTRU SĂRITORII ÎN LUNGIME

Ex. 1. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi, sărtitura de pe loc în înălțime cu extensia trunchiului și ducerea brațelor și picioarelor spre înapoi. cu centura îngreunată.
Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri (6 repetări).

$$\frac{50 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 945 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

Ex. 2. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, genuflexiune adîncă și revenire. Încălzirea se efectuează cu genuflexiuni libere (10 repetări).

$$\frac{10 \text{ kg}}{3}\ \frac{20 \text{ kg}}{3}\ \frac{30 \text{ kg}}{3}\ \frac{40 \text{ kg}}{2}\ \frac{50 \text{ kg}}{1}\ \frac{30 \text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 490 \text{ kg}$$

Repetări = 15.

Ex. 3. — Stînd depărtat cu vîrfurile picioarelor pe o șipcă (5—8 cm), haltera ținută la ceafă, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor pe vîrfurile picioarelor (12 repetări).

$$\frac{10 \text{ kg}}{3}\ \frac{20 \text{ kg}}{3}\ \frac{30 \text{ kg}}{3}\ \frac{40 \text{ kg}}{2}\ \frac{50 \text{ kg}}{1}\ \frac{30 \text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 490 \text{ kg}$$

Repetări = 15.

Ex. 4. — Stînd depărtat, bara ținută la ceafă, sărituri consecutive în lungime. Încălzirea se efectuează prin diferite sărituri (10 repetări).

$$\frac{15 \text{ kg}}{5}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 225 \text{ kg}$$

Repetări = 15.

Ex. 5. — Culcat înapoi, brațele pe lîngă trunchi cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea alternativă a picioarelor cu papuci metalici. Încălzirea se efectuează prin mers în fandare (12 repetări).

$\frac{1{,}250 \text{ kg} + 1{,}250 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 45 kg

Repetări = 18.

Ex. 6. — Stînd depărtat, sărituri de pe ambele picioare, pe capră apoi pe podea și imediat săritură în sus (cedare-împingere). Încălzirea se efectuează prin diferite sărituri (6 sărituri).

$\frac{50 \text{ kg (greutatea corpului)}}{6}$ 6 . . . . . .1800 kg

Repetări = 36.

Ex. 7. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, ridicarea pe un singur picior la o înălțime de 70—80 cm și revenire. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni libere pe un singur picior (6 repetări pe fiecare picior).

$\frac{10 \text{ kg}}{6}$ 4 (2 serii de fiecare picior) . . . . . 240 kg

Repetări = 24.

Ex. 8. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, semigenuflexiune și revenire. Încălzirea se efectuează prin diferite sărituri în înălțime de pe ambele picioare (6 repetări).

$\underbrace{\frac{30 \text{ kg}}{3} \quad \frac{40 \text{ kg}}{3} \quad \frac{50 \text{ kg}}{3}}_{\text{încălzire}} \quad \frac{74 \text{ kg}}{3} \quad \frac{85 \text{ kg}}{2} \quad \frac{95 \text{ kg}}{1} \quad \frac{75 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . 1165 kg

Repetări = 15.

Indice de volum = $\frac{\text{Volumul total} = 5400 \text{ kg}}{50} = 108$. Indice de intensitate = $\frac{108}{155 \text{ repetări}} = 0{,}6$

LECȚIE
DE EDUCARE A FORȚEI ȘI FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ PENTRU SĂRITORII DE TRIPLUSALT

Ex. 1. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o hantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive peste obstacole pe un singur picior. Încălzirea se efectuează prin sărituri libere consecutive pe fiecare picior (12 repetări).

$\frac{50 \text{ kg (greutatea corpului)} + 5 \text{ kg (2 hantele)}}{6}$ 4 (2 serii pentru fiecare picior) . . . . . 1320 kg

Repetări = 24.

Ex. 2. — Culcat înapoi, brațele pe lîngă trunchi cu palmele sprijinite pe podea, efectuarea genuflexiunilor inverse la cadru. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (6 repetări).

$$\underbrace{\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}}_{\text{încălzire}}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 490\text{ kg}$$

Repetări = 15.

Ex. 3. — Stînd depărtat, brațele în poziția de alergare, cu centura îngreunată în jurul trunchiului, pas săltat. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de balans înainte-înapoi al fiecărui picior (12 repetări).

$$\frac{50\text{ kg} + 5\text{ kg}}{6}\ 4\ (2\text{ serii pentru fiecare picior}) \ldots 1320\text{ kg}$$

Repetări = 24.

Ex. 4. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în dreptul coapselor, flexia alternativă a coapselor cu ridicarea halterei și revenire. Încălzirea se efectuează prin sărituri în înălțime de pe loc cu ducerea genunchilor spre piept (6 repetări).

$$\frac{15\text{ kg}}{6}\ 4\ (2\text{ serii pentru fiecare picior}) \ldots\ldots 360\text{ kg}$$

Repetări = 24.

Ex. 5. — Stînd depărtat, cu sacul de nisip pe umeri, sărituri consecutive pe un picior. Încălzirea se efectuează prin diferite sărituri pe un picior (12 repetări).

$$\frac{50\text{ kg} + 5\text{ kg}}{6}\ 4\ (2\text{ serii pentru fiecare picior}) \ldots 1320\text{ kg}$$

Repetări = 24.

Ex. 6. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, efectuatea unui pas înainte cu fandare adîncă și revenire. Încălzirea se face prin mers în fandare (12 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ 4\ (2\text{ serii pentru fiecare picior}) \ldots\ldots 360\text{ kg}$$

Repetări = 12.

Ex. 7. — Stînd depărtat, brațele pe spalier, cu un picior pe o bancă, de celălalt agățat un sac cu nisip, flexia gambei și revenire. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni adînci.

$$\frac{5\text{ kg}}{6}\ 4\ (2\text{ serii pentru fiecare picior}) \ldots\ldots 120\text{ kg}$$

Repetări = 24.

Ex. 8. — Stînd depărtat, haltera ținută la ceafă, vîrfurile picioarelor așezate pe o șipcă (8—10 cm), ridicarea pe vîrfuri și revenire. Încălzirea se efectuează prin sărituri consecutive pe vîrfurile picioarelor (12 repetări)

$$\frac{50\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 900\text{ kg}$$

Repetări = 18.

Volumul total = 6250 kg

Indice de volum = $\frac{6250 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 125$. Indice de intensitate = $\frac{125}{165 \text{ repetări}} = 0{,}7$

LECȚIE
DE EDUCARE A FORȚEI ȘI FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ PENTRU SĂRITORII CU PRĂJINA

Ex. 1. — Stînd pe mîini răsturnat, picioarele semiflexate, extensia bruscă a gambelor cu săritură înapoi peste un mic obstacol menținîndu-se poziția de stînd pe mîini. Încălzirea se efectuează prin stînd pe mîini (6 repetări).

$\frac{50 \text{ kg (greutatea corporală)}}{5}$ 3 . . . . . 750 kg

Repetări = 15.

Ex. 2. — Atîrnat la bara fixă, cu haltera ținută pe vîrfurile picioarelor, tracțiuni în brațe și revenirea. Încălzirea se efectuează prin tracțiuni libere la bara fixă (6 repetări).

$\frac{50 \text{ kg} + 15 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 585 kg

Repetări = 9.

Ex. 3. — Șezînd cu fața la axul bobinei, rotarea alternativă a axului cu mîinile. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii ale degetelor (12 repetări).

$\frac{15 \text{ kg}}{6}$ 4 . . . . . 360 kg

Repetări = 24.

Ex. 4. — Stînd pe mîini, flotări la paralele cu ajutorul partenerului. Încălzirea se efectuează prin stînd pe mîini (6 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 900 kg

Repetări = 18.

Ex. 5. — Culcat înapoi pe o bancă înclinată, brațele fixate la partea de sus a băncii, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă deasupra capului și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor libere de abdomen (30 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 90 kg

Repetări = 18.

Ex. 6. — Atîrnat la bara fixă, ducerea picioarelor printre mîini, extensia progresivă a trunchiului în sus concomitent cu flexarea brațelor pînă cînd bazinul depășește axul aparatului, apoi fixarea poziției de stînd pe ax cu sprijinul brațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul tracțiunilor în brațe la bara fixă (6 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 450 kg

Repetări = 9.

Ex. 7. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu o halteră apucată în supinație, flexia antebrațelor și revenire. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia liberă a antebrațelor (12 repetări)

$$\frac{30 \text{ kg}}{6} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 540 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

Ex. 8. — Atîrnat pe frînghie, ridicarea picioarelor cu papuci metalici deasupra prizei mîinilor, imitîndu-se mișcarea executată cu prăjina. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții de abdomen (30 repetări).

$$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 90 \text{ kg}$$

Repetări = 18.

Volumul total = 3765 kg

$$\text{Indice de volum} = \frac{3765 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 75{,}3. \qquad \text{Indice de intensitate} = \frac{75{,}3}{124} = 0{,}5$$

În perioada pregătitoare, săritorii pot efectua 3—5 antrenamente de forță într-un ciclu săptămînal, iar în perioada competițională 2—3, acestea putînd fi reduse ca volum, dar nu mai puțin de 50% față de volumul obișnuit de lucru. În perioada de odihnă activă, antrenamentele de forță nu se întrerup, ci se efectuează cu caracter de menținere : 50% din volum de 1—2 ori pe săptămînă.

L. BAROGA : Le developpement de la force dans les différentes disciplines sportives

Tous les entrainements pour le developpement de la force en régime de vitesse ou de resistence doivent respecter intégralement les exigences de la loi du developpement de la force.

Il y a trois facteurs qui conditionnent l'augmentation de la force musculaire (et, automatiquement, des performances) : le potentiel musculaire, l'utilisation de celui-ci et la technique sportive.

Dans les epreuves d'athlétisme il faut tenir compte de la qualité physique principale. Apres l'etude approfondi de la biomécanique des epreuves de concours et des groupes musculaires qui font ces mouvements, on peut etablir les exercices, leur nombre, le dosage, en utilisant les moyens de developpement de la force la plus efficace.

Le calcul du volume général de travail et celui de l'indice de volume et intensité de chaque leçon nous permet un controle de la mesure d'approche ou d'eloignement du but etabli. Les modèles de leçons presentés ont une valeur de guide, specialement pour la manière de dosage, et elles seront modifiées par les entraineurs — en ce qui concerne le choix des exercices — en fonction des particularités individuelles et du spécifique de chaque discipline. Il est évident qu'un sportiv ayant une force scapulaire certaine peut rennoncer a une partie des exercices ayant comme but le developpement de cette groupe des muscles.

L. BAROGA : Training People to Develop Strength in Various Sports Branches

The author calls for concentration on training efforts with a view to developing strength in terms of speed and resistance and in keeping with the regulations governing the development of strength.

There are three factors which contribute to developing muscular strength, whence increasing performances : muscle potentials, the use of the former and of the various relevant techniques.

In the case of athletics, for instance, the author recommends a strict observance of the prevailing physical propetry required. Moreover, instructors should carefully study the biomechanics of competitional tests and events, of muscular groups, in compliance with which the exercises, their number, are established as well as dosing within lessons. The aim in view is the development of affective strength.

A relevant computation of the overall volume of work, of the pointer of volume and intensity of each lesson allows as to keep control over the distance still standing in our way to the proposed goal. The models of lessons offered are to act as a guide, particularly for the way in which dosing should be implemented. The instructors can make their contribution to the choice of exercises in keeping with the specific features of the individuals and of each of the the sport branch concerned. It is obvious that if a sportsman is endowed with a particular muscular strength of the scapular belt, the instructor in this case should not centre round the exercises developing the respective muscular group.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

TERAPIA ACTIVĂ A SCHIULUI DE FOND

Prof. ION MATEI
Antrenor federal F.R. Bob și Sanie
Prof. ELENA MATEI
Liceul experimental de schi — Predeal

Paradoxal, omul zilelor noastre își pune din ce în ce mai mult problema calității vieții, în ciuda gradului de civilizație pe care însuși el a impus-o.

Problema nu e nouă. Ea a existat dintotdeauna, omenirea fiind preocupată epocă de epocă de ridicarea condiției umane. Modul de abordare a ei și căile de rezolvare diferă însă, în funcție de realitățile politice, economice și sociale ale lumii contemporane.

Ne-am propus în cele ce urmează să ne referim, la un singur aspect al problematicii „calității vieții", la acela al utilizării timpului liber al individului prin sport, vizînd o viață rațională a cărei finalitate sînt sănătatea și întregirea personalității.

Cercetări efectuate în ultimii ani de medici și sociologi, arată tot mai limpede că progresul medicinei nu mai constituie singura condiție pentru prelungirea duratei vieții. Dimpotrivă, în pofida medicamentelor și terapiei tot mai perfecționate, intervin implicații din ce în ce mai nefavorabile asupra sănătății oamenilor.

Modul de viață citadin, caracterizat prin sedentarism, suprasolicitare profesională și lipsa contactelor umane, sau a preocupărilor pentru lărgirea orizontului spiritual, se dovedește a fi cauza principală a numărului crescut de bolnavi și invalizi. Numai în R.F.G. aproape 600 000 de oameni au suferit în 1973 un infarct cardiac, căruia 130 000 nu i-au supraviețuit. Acest flagel a secerat de două ori mai multe vieți decît în 1966 și de cinci ori comparativ cu anul 1952. Nu amintim decît în treacăt de faptul că, în ultimii șapte ani, consumul de somnifere a crescut în S.U.A. — și nu numai acolo — cu sută la sută, sau de ravagiile pe care le fac din ce în ce mai mult nevrozele.

Magazinul OMS, august-septembrie 1970, **„Sănătatea în lume"** arată că **„lipsa de mișcare provoacă mai multe boli și decese decît infecțiile și cancerul".**

Pretutindeni se caută soluții pentru a-i convinge pe oameni să se miște. Mișcarea constituind una din sursele de eliminare a stressurilor, redării vigorii fizice și, prin lărgirea contactelor umane pe care le prilejuiește (activitățile de familie, grup etc.), ambianța cadrului naturii sau a întrecerii sportive, la sensibilizarea lor.

Incredibil și totuși adevărat! Anul trecut peste 12 000 de participanți au luat startul în Suedia, într-o cursă de schi fond pe distanța de 85,9 km. În Italia se desfășoară anual cursa **„Marcialonga"** la care participă peste 6 000 de schiori amatori pentru a se întrece pe distanța de 70 km. Curse similare pe 50 de km întîlnim în Austria, **„Maratonul de la Jizesce Hory"** (Cehoslovacia) și în multe părți ale lumii la care participă mii de amatori. Și la noi, sub impulsul **„Daciadei"** în fiecare anotimp, mii de tineri sau vîrstnici iau parte la crosuri și activități în aer liber.

Aflîndu-ne în timpul sezonului de iarnă, vom propune cititorilor revistei noastre o activitate sportivă cu influențe benefice asupra organismului: SCHIUL DE FOND — un sport ușor accesibil, deschis tuturor vîrstelor, foarte puțin costisitor. Ne vom adresa, deci, celor care pășesc pentru prima oară pe schiurile de fond, indiferent

de vîrstă, fără a intra în domeniul, indiscutabil, mai pretențios al schiului de performanță.

„Schiul de fond te menține tînăr" — remarca un reputat medic, și avea perfectă dreptate!

Peste tot în Europa face vîlvă sloganul „LLL" Langläufer leben länger (fondiștii au viața mai lungă). Un slogan cu iz publicitar? Cîtuși de puțin, fiindcă exercițiile de rezistență, fie că este vorba de mersul pe jos, alergarea, excursiile în munți, mersul pe bicicletă, înotul pe distanțe lungi, schiul de fond pe distanțe mai lungi sau mai scurte vizează creșterea capacității aerobe (care este capacitatea organismului de a asimila oxigenul pentru a-l transforma în energie), ameliorarea funcționalității inimii, a circulației și schimburilor gazoase, a celorlalte organe, într-un cuvînt pregătind organismul să fie mai rezistent la îmbolnăviri și situații stressante, redîndu-i vigoarea fizică și psihică.

Practicîndu-se într-un cadru natural, stimulativ, prilejuind contacte umane, favorizînd spiritul de familie și educația în colectiv, schiul de fond oferă și în planul spiritual suficiente argumente pentru o adevărată „sanogeneză".

CUM ALEGEM MATERIALUL PENTRU A PRACTICA SCHIUL DE FOND?

Copiii ca și adulții nu trebuie să schieze decît pe un material de bună calitate, progresele fiind mai rapide, iar pericolul accidentelor, în mare parte, eliminat. În general copiii, mai ales cei mici, nu ne pot furniza date corecte despre talie, numărul la picior, dacă mănușile sau alte accesorii vestimentare îi jenează sau nu. Tocmai de aceea sînt necesare măsuri de prevedere. Prima grijă se îndreaptă spre alergerea bocancilor. Bocancii de fond, pentru toate categoriile de vîrstă sînt deosebiți de cei obișnuiți sau de coborîre; sînt mai ușori și mai puțin înalți, cu talpa subțire, dar de calitate, întărită la nivelul boltei piciorului pentru a menține tocul, și rama lată la vîrf pentru a asigura o bună fixare pe schiuri. Ei trebuie să fie flexibili și rezistenți. Acești bocanci pot fi folosiți de copiii mai mici în măsura în care se găsesc în comerț.

Echipamentul trebuie să fie ușor pentru a permite libertatea de mișcare, rezistent și pe cît posibil plăcut colorat. Deoarece copiii sînt mai puțin rezistenți la frig este bine ca echipamentul să fie impermeabil și călduros. Nu este bine să se îmbrace copiii prea gros. Se mișcă greu, transpiră ușor, se expun la răceli. Îmbrăcămintea să fie în permanență uscată. Pentru adulți ciorapii 3/4, pantaloni pînă sub genunchi, un tricou ușor de lînă.

În alegerea schiurilor trebuie să facem deosebirea dintre schiurile de fond normale și cele de concurs. Cine își închipuie că schiurile de fond cele mai lungi sînt și cele mai bune se înșeală. Marele campion **Gröningen** (Norvegia) 1,93 m folosea în concurs schiuri de 2,10 m. Lățimea schiurilor diferă astfel:

— schiul de excursie de la 50—60 mm;
— schiul de fond de la 47—50 mm;
— schiul de concurs de la 43—47 mm.

Se va ține seama apoi de talia și greutatea individului. Vezi tabelul nr. 1. Pentru a putea fi conduse cît mai ușor, schiurile trebuie să fie elastice pe toată lungimea. Bastoanele trebuie să fie ușoare și elastice, cu centrul de greutate plasat cît mai aproape de mîner. Lungimea va fi aleasă după prescripțiile din tabelul nr. 1. Legăturile de schi vor fi de tipul celor cu arcuri care prind marginea anterioară a ramei bocancului prin presare în suportul metalic. Schiurile din material plastic sînt de preferat celor din lemn, dar atenție la folosirea lămpii cînd dorim să le ceruim.

CUM NE INSTRUIM ÎN TEHNICA SCHIULUI DE FOND?

Este pretențioasă tehnica schiului de fond? Putem învăța rapid să schiem, pentru a ne putea plimba în pădure, a face excursii cu familia și, de ce nu, a concura? Răspunsurile sînt simple: tehnica deplasării în teren pe schiuri este accesibilă tuturor vîrstelor, iar învățarea ei nu necesită un timp îndelungat. Excursiile sînt posibile chiar cu copii mici (5—6 ani). Copiii sînt tentați să coboare mai întîi și mai puțin să mărșăluiască (cu atît mai puțin într-un „manej" de fond). A-i convinge să treacă de la schiul alpin la fond este foarte greu. Dificilă este și captarea copiilor spre fond. E necesar mult tact și simț pedagogic. În această situație se recomandă alegerea unui traseu variat și sugestiv

Fig. 1

cu multe momente surpriză care pot fi furnizate de tufe, brăduți cerniți cu zăpadă, care împrumută forme și figuri interesante, care stimulează imaginația, grămezi de zăpadă, pante ușoare etc.

Adultul chiar dacă evoluează pe un teren plat sau în „manej" are o motivație puternică : convingerea că acest sport contribuie la întărirea sănătății. Și totuși, un traseu variat presărat cu coborîri ușoare și urcușuri line, cu schimbări de direcție este stimulativ, captează mai mult decît mersul pe teren plat.

Dacă copiii nu realizează o motivație au față, de adulți alte atu-uri care-i fac să întîmpine mai puține dificultăți în învățarea tehnicii : simțul mișcării, echilibrul mai dezvoltat (ca urmare a centrului de greutate plasat mai jos — talia mică), spiritul de observație și imitație etc.

Însușirea tehnicii mersului pe schiuri trebuie începută cu elementul cel mai important — pasul alunecat (fig. 1). Nu trebuie nici o clipă scăpat din vedere faptul că schiul nu se practică în condiții standardizate, că profilul traseului este foarte variat și complex, că înseși condițiile de alunecare sînt diferite și ca atare este necesar ca deprinderile care se însușesc să răspundă acestor cerințe. Terenul de școală pentru copii (care cuprinde un „manej" de formă circulară, ocolirea unor obstacole, pante foarte ușoare etc.) este indicat pentru început dar, fie că este vorba de un instructor sau de părinții care dirijează instruirea, ei nu trebuie să uite că bucuria mișcării în natură constituie stimulul cel mai puternic pentru copii. Ca dealtfel și întrecerile.

Primele ore de exerciții pe schiuri (indiferent de vîrstă) trebuie efectuate fără bastoane în mîini. Se vor evita traseele lungi (mai ales pentru copii), eventuala repetare a unui traseu scurt este de preferat. Primii pași pe schiuri trebuie să ne furnizeze primele senzații : purtarea schiurilor, alunecarea, echilibrul etc. Se vor executa pașii imitativi ai mersului ; ușoare alunecări spre vale ; schimbări de direcție prin pași adăugați (întîi pe loc, apoi din mers), „Rozeta" în jurul vîrfului sau a cozii schiului ; realizarea unei curbe largi ; împingerea simultană cu ambele bastoane — realizarea unei alunecări continue ; amenajarea unei trase duble (linie dreaptă), împingere cu ambele bastoane și schimbarea trasei ; mers în teren ușor variat ; căderea și ridicarea din căzătură ; jocuri simple.

Succesiunea metodică a învățării elementelor de tehnică este următoarea :

— mersul alternativ cu doi pași ;

— alunecare prin împingere simultană ;

— mersul cu un pas și împingere simultană ;

— mai mulți pași și împingere simultană ;

— schimbare de direcție prin pași ;

— procedee de urcare (mersul alternativ cu pas bătut, mersul în foarfecă și jumătate foarfecă, în trepte) ;

— procedee de coborîre (coborîrea directă, trecere peste denivelări de teren, schimbare de direcție prin pași) ;

— procedee de frînare (plug, jumătate plug, derapaj) ;

— procedee de ocolire (ocolire în plug, prin pășire, cristiania prin săritură și rotație).

Observații : cei care progresează rapid își pot însuși și alte elemente ca mersul alternativ cu patru pași (buestru) sau mersul alternativ cu patru pași și trei împingeri din bastoane (mersul finlandez).

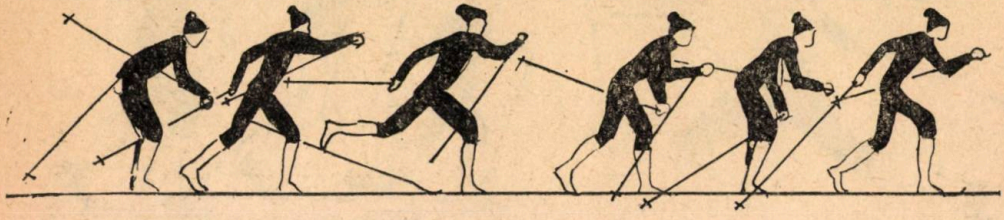


Fig. 2

Mersul alternativ cu doi pași (fig. 2). Acest procedeu poate fi folosit în deplasările pe teren plat, în urcușurile și coborîrile ușoare. Ciclul de mișcări seamănă cu cel al mersului normal sau alergării obișnuite fără schiuri, și constă în doi pași alunecați și o împingere cu bastonul la fiecare pas.

piciorul. Pentru pregătirea împingerii sînt trei elemente : oprirea schiului, rostogolirea și ghemuirea. Oprirea schiului este necesară pentru a crea un punct de sprijin în timpul împingerii cu piciorul. Ea se realizează prin creșterea presiunii pe sol la începutul împingerii, ceea ce asigură o bună priză a schiului pe zăpadă.

Aplecarea corpului înainte înseamnă proiectarea centrului de greutate dincolo de verticală, acțiune care are loc concomitent cu oprirea schiului.

Ghemuirea presupune o poziție mai

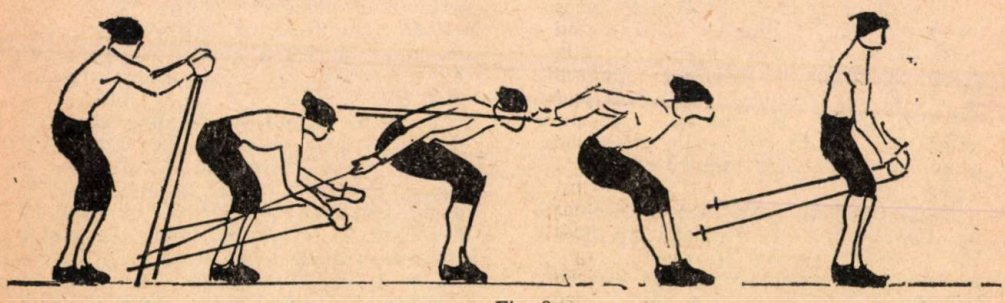


Fig. 3

Exerciții : pas alunecat fără ajutorul bastoanelor ; pas alunecat cu bastoanele prinse la mijloc, apoi normal ; pas alunecat cu bastoanele la spate ; pas alunecat cu pendularea brațelor (accent pe ritm) ; trotineta ; din alunecare pe o pantă lină exerciții de menținere a echilibrului (trecerea greutății de pe un schi pe celălalt, controlul încărcării schiurilor, exerciții de balans etc.).

Indicații metodice Împingerea cu joasă a corpului, localizată mai ales la nivelul gleznei și genunchiului.

Alunecarea prin împingere simultană (fig. 3). Procedeul este folosit pe pante ușor înclinate sau pe plat, cu zăpada bine bătătorită. Din poziția normală de stat pe schiuri se execută o îndreptare a trunchiului odată cu ducerea brațelor înainte. Urmează aplecarea trunchiului și înfigerea bastoanelor la jumătatea distanței dintre vîrful schiu-

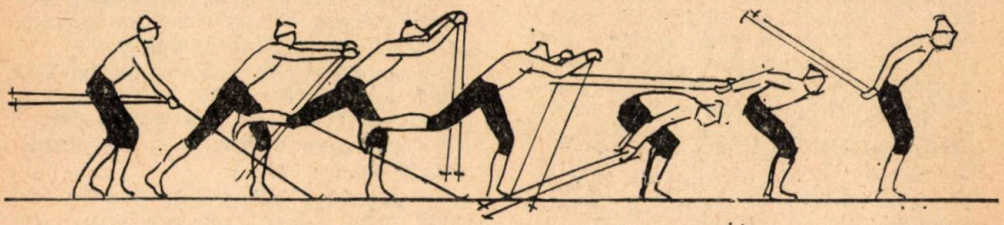


Fig. 4

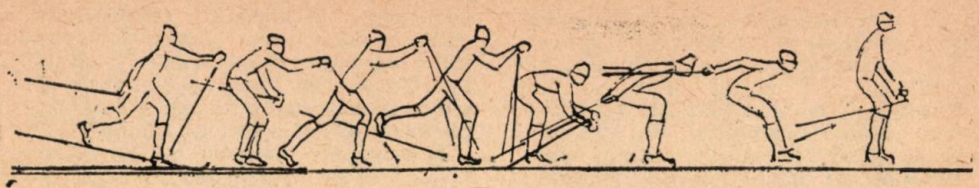


Fig. 5

lui şi bac. Braţele acţionează energic împingînd.

Exerciţii de pe loc : cu genunchii uşor îndoiţi, localizarea mişcării la nivelul trenului superior, repetarea acţiunii trunchiului şi braţelor ; din alunecare : exerciţii de împingeri curgătoare.

Mersul cu un pas şi împingere simultană (fig. 4). Acest procedeu se foloseşte atît pe pantele uşor înclinate, cît şi pe plat, cînd alunecarea este bună. După efectuarea unei împingeri simultane, trunchiul se îndreaptă odată cu ducerea înainte a braţelor îndoite uşor din coate. Spre sfîrşitul mişcării se execută un pas lung alunecat, împingîndu-se puternic cu piciorul opus. În acest moment se înfig bastoanele şi începe împingerea. Piciorul care a efectuat mai înainte împingerea se apropie de celălalt, printr-o pendulare energică spre înainte. Alunecarea se continuă pe ambele schiuri egal încărcate şi apropiate, după care se reia ciclul mişcării.

Exerciţii : mers alternativ normal ; alunecare prin împingere simultană ; împingeri urmate de pendularea energică a piciorului.

Mersul cu mai mulţi paşi şi împingere simultană (fig. 5). Este compus dintr-unul sau două cicluri de mers alternativ şi împingere simultană.

Schimbarea de direcţie prin paşi (fig. 6). Aceasta constituie procedeul cel mai frecvent întîlnit în deplasările în teren, atunci cînd sînt necesare schimbarea de direcţie şi accelerarea vitezei pe arcul de ocolire. Din poziţia normală de stat pe schiuri se îndreaptă trunchiul concomitent cu ducerea braţelor uşor înainte, pregătite pentru împingere. Se trece greutatea de pe piciorul stîng, în acelaşi timp executîndu-se o împingere cu ambele bastoane, schiul drept orientîndu-se pe noua direcţie. Greutatea trece pe acest schi,

Fig. 6

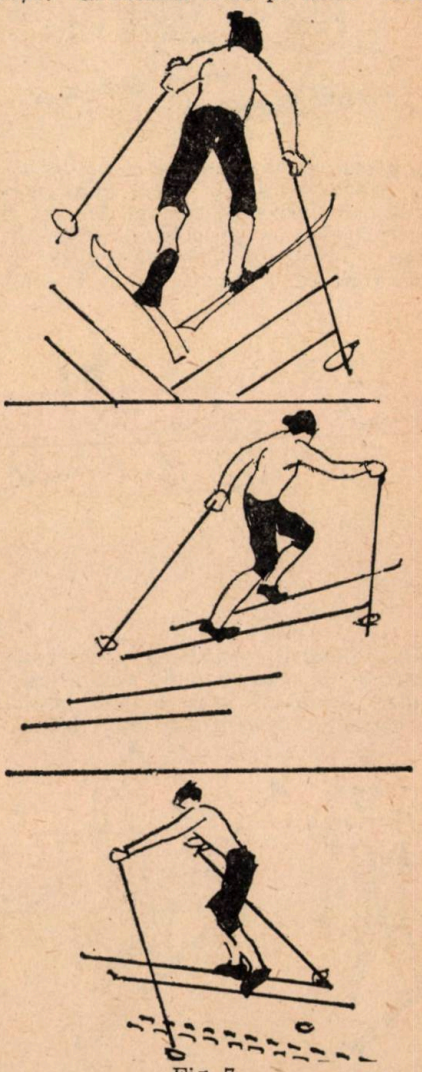


Fig. 7

în timp ce împingerea cu bastoanele este terminată. Schiurile revin apropiate, iar încărcarea este egală. Ciclul se reia.

Exerciții : din alunecare pe o pantă ușoară, trecerea greutății de pe un schi pe celălalt ; pași de patinaj etc.

Procedee de urcare (mersul alternativ cu pas bătut, mersul în foarfecă și jumătate foarfecă, în trepte — fig. 7).

Primul mers este folosit pe pante ușor înclinate. El este asemănător mersului pe teren plat. În funcție de înclinația pantei, pașii sînt mărunți și bătuți pentru a asigura o mai bună aderență a schiurilor pe zăpadă. Mersul în foarfecă este un procedeu eficace utilizat pe pante înclinate și înguste, în orice condiții de zăpadă. Schiorul atacă

Fig. 8

panta frontal, deplasînd alternativ schiurile, de o parte și de alta a liniei pantei, printr-un ușor balans lateral al corpului, așezîndu-le cu vîrfurile depărtate, pe muchiile interne. Alunecarea înapoi este împiedicată prin înfigerea bastoanelor înapoia legăturilor. Urcarea în trepte se folosește pe pante foarte înclinate. Schiorul se deplasează lateral prin pași adăugați.

Procedee de coborîre (coborîrea directă, trecerea peste denivelări de teren, schimbarea de direcție prin pași) (fig. 8, 9. 10).

În coborîrea directă schiorul adoptă o postură normală, cu deosebire că principalele articulații (gleznă, genunchi, șold) sînt flexate. În general centrul de greutate este proiectat în mijlocul poligonului de susținere (delimitat de suprafața de contact a picioarelor pe schiuri), permițînd încărcarea egală a schiurilor și, deci, o poziție echilibrată și relaxată. Bustul este ușor aplecat înainte, iar brațele, îndoite din cot și puțin depărtate de corp, poartă bastoanele orientate oblic spre înapoi. Schiurile calcă pe toată suprafața.

La trecerea peste denivelările de teren (fig. 9) schiorul trebuie să-și mențină în permanență corpul perpendicular pe forma de teren. El folosește mersul cu un pas și împingere simultană, împingerea simultană, combinații de pași etc.

Fig. 9

Schimbarea de direcție spre vale prin pași (fig. 10) poate fi accesibilă

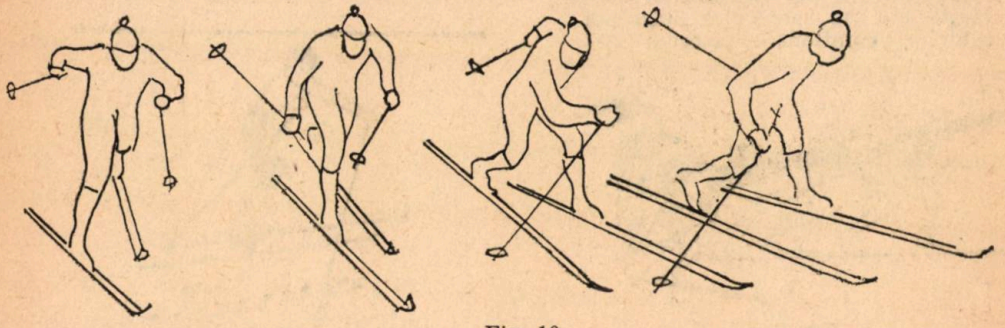


Fig. 10

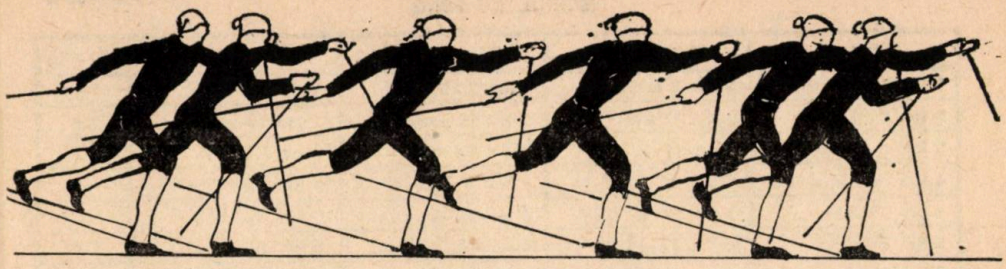


Fig. 11

dacă panta nu este prea înclinată. Din coborîre oblică, se ridică schiul din vale orientîndu-l cu vîrful spre direcţia dorită. Piciorul din deal acţionează concomitent şi energic trecînd schiul de pe muchia externă pe cea internă. Flexia urmată de extensie are ca efect proiectarea corpului înainte. Greutatea va trece pe schiul orientat pe noua direcţie care alunecă atîta timp cît celălalt, descărcat, i se alătură. Ciclul se repetă.

Procedee de frînare (plug, jumătate plug, derapaj). Vom descrie numai procedeul plug. Este în acelaşi timp un mijloc de frînare şi oprire. Pentru a frîna, schiorul acţionează depărtînd progresiv cozile schiurilor printr-o împingere laterală din călcîie. Vîrfurile rămîn apropiate şi la acelaşi nivel. Articulaţiile sînt flexate, bustul este uşor aplecat în faţă, iar braţele îşi menţin poziţia normală. Oprirea este posibilă printr-o apăsare mai energică.

Procedee de ocolire (ocolirea prin plug). Din coborîre directă, se adoptă poziţia de frînare în plug. Pentru a ocoli se trece greutatea pe schiul din afară. Piciorul din această parte execută o flexie accentuată, apăsînd din călcîi spre exterior progresiv, determinînd o pivotare a schiului în sensul ocolirii. Bustul rămîne cu faţa către schiuri.

Pasul finlandez (fig. 11). Acest procedeu se foloseşte intens azi de către schiorii buni, cu precădere în uşor urcuş şi în timpul deplasărilor pe curbe cu rază mare. În acest procedeu, un ciclu constă din patru paşi alunecaţi şi trei împingeri cu braţele. Caracteristic este lucrul braţelor care acţionează asimetric : unul execută mişcarea ca în mersul alternativ cu doi paşi, iar celălalt ca în mersul în buestru. Acest lucru face ca variaţiile vitezei de deplasare în cadrul acestui ciclu să se micşoreze, prelungindu-se faza de lucru activ.

Pentru uşurarea învăţării tehnicii şi adaptabilităţii la condiţiile de zăpadă şi teren se impune următoarea succesiune :

Tabelul 1

ALEGEREA SCHIURILOR ŞI BASTOANELOR
în funcţie de înălţime

Copii			Femei			Bărbaţi		
Înălţi-	Lungime		Înălţi-	Lungime		Înălţi-	Lungime	
me (cm)	schi	baston	me (cm)	schi	baston	me (cm)	schi	baston
117	140	85	145	185	110	155	195	120
123	150	90	150	185	115	160	200	125
128	160	95	155	190	120	165	205	130
134	170	100	160	190	125	170	210	135
139	180	105	165	195	130	175	210	140
144	185	105	170	200	135	180	210	145
148	190	110	175	205	140	185	215	150

SCHIUL DE FOND

Tabelul 2

Grupa I	Grupa a II-a	Grupa a III-a	Grupa a IV-a	Punctaj
1 km 4,30 min.	1 km 6 min.	1 km 7,30 min.	1 km 9,30 min.	1 p.
2 km 9 min.	2 km 12 min.	2 km 15 min.	2 km 19 min.	2 p.
3 km 14 min.	3 km 18-19 min.	3 km 23 min.	3 km 29 min.	3 p.
4 km 19-20 min.	4 km 25-26 min.	4 km 31-32 min.	4 km 39-40 min.	4 p.
5 km 25 min.	5 km 32-33 min.	5 km 40-41 min.	5 km 50-51 min.	5 p.
6 km 30 min.	6 km 39-40 min.	6 km 48-49 min.	6 km 61-62 min.	6 p.
7 km 35 min.	7 km 46-47 min.	7 km 57-58 min.	7 km 72-73 min.	7 p.
8 km 40-41 min.	8 km 53-54 min.	8 km 66-68 min.	8 km 83-84 min.	8 p.
9 km 46 min.	9 km 60-61 min.	9 km 76-78 min.	9 km 94-95 min.	9 p.
10 km 51-52 min.	10 km 67-68 min.	10 km 86-88 min.	10 km 108-109 min.	10 p.
- Bărbați pînă la 35 ani - bună condiție fizică	- Bărbați pînă la 40 ani - antrenați - Femei pînă la 35 ani - bună condiție fizică	- Bărbați între 40-50 ani - antrenați - Femei pînă la 40 ani - antrenate - Copii de la 12 ani antrenați	- Bărbați peste 50 ani - antrenați - Femei peste 40 ani - antrenate	

a) cunoașterea globală a exercițiului sau a procedeului ;

b) însușirea mecanismului de bază al procedeului ;

c) însușirea și perfecționarea detaliilor procedeului ;

d) executarea exercițiului sau procedeului la viteze și în condiții diferite de teren și alunecare.

CUM NE PREGĂTIM ?

Pregătirea diferă în funcție de vîrstă, sex, practica sportivă, starea fizică și de sănătate. Important este ca totul să se facă gradat, continuu, controlat, fără exces. Presupunîndu-se că încă din perioada fără zăpadă cei care vor să practice fondul (copii, tineri sau vîrstnici) au avut o activitate sportivă, deci au ceea ce numim un oarecare grad al condiției fizice pot folosi următoarele metode : plimbare în teren variat (1—10 km) în funcție de vîrstă și grad de pregătire ; alergare pe schiuri de la 1 la 3 minute urmată de o pauză pînă la revenire, apoi reluarea alergării. Se repetă alergarea de mai

ÎNOT

Tabelul 3

Grupa I	Grupa a II-a	Grupa a III-a	Grupa a IV-a	Punctaj
250 m 4 min.	250 m 5,30 min.	250 m 7,30-8 min.	250 m 9,30-10 min.	1 p.
500 m 8 min.	500 m 11 min.	500 m 16 min.	500 m 20 min.	2 p.
750 m 12-12,30 min	750 m 17 min.	750 m 24 min.	750 m 30 min.	3 p.
1000 m 17 min.	1000 m 23 min.	1000 m 32-33 min.	1000 m 40-41 min.	4 p.
1250 m 21-22 min.	1250 m 29-30 min.	1250 m 41 min.	1250 m 51-52 min.	5 p.
1500 m 26-27 min.	1500 m 36 min.	1500 m 49-50 min.	1500 m 62-64 min.	6 p.
1750 m 31-32 min.	1750 m 42-43 min.	1750 m 58-59 min.	1750 m 74-76 min.	7 p.
2000 m 36-37 min.	2000 m 49-50 min.	2000 m 67-68 min.	2000 m 86-88 min.	8 p.
2250 m 41-43 min.	2250 m 56-57 min.	2250 m 76-78 min.	2250 m 98-100 min.	9 p.
2500 m 47-49 min.	2500 m 63-65 min.	2500 m 86-88 min.	2500 m 110-112 min.	10 p.
- Bărbați pînă la 35 ani - foarte bine antrenați	- Barbați pînă la 40 ani - antrenați - Femei pînă la 30 ani - foarte bine antrenate	- Bărbați de la 40 la 50 ani - antrenați - Femei pînă la 40 ani - antrenate - Copii de la 12 ani, antrenați	- Bărbați peste 50 ani - antrenați - Femei peste 40 ani antrenate	

CICLISM

Tabelul 4

Grupa I	Grupa a II-a	Grupa a III-a	Grupa a IV-a	Punctaj
2 km 3,30 min.	2 km 5 min.	2 km 7 min.	2 km 8 min.	1 p.
4 km 7 min	4 km 10 min.	4 km 14 min	4 km 16-17 min.	2 p.
6 km 10,30 min.	6 km 15-16 min.	6 km 21-22 min.	6 km 25-26 min	3 p.
8 km 14-15 min.	8 km 21-22 min.	8 km 29-30 min.	8 km 34-35 min.	4 p.
10 km 18,30-19 min.	10 km 27-28 min.	10 km 37-38 min.	10 km 43-44 min.	5 p.
12 km 23 min.	12 km 33-34 min.	12 km 45-46 min.	12 km 52-53 min.	6 p.
14 km 27 min.	14 km 39-40 min.	14 km 53-54 min.	14 km 61-62 min.	7 p.
16 km 31 min.	16 km 45-46 min.	16 km 61-63 min.	16 km 70-72 min.	8 p.
18 km 35-36 min.	18 km 51-52 min.	18 km 70-72 min.	18 km 80-81 min.	9 p.
20 km 39-40 min.	20 km 57-58 min.	20 km 79-82 min.	20 km 89-90 min.	10 p.
- Bărbați pînă la 35 ani - foarte bine antrenați	- Bărbați pînă la 40 ani-antrenați - Femei pînă la 30 ani- foarte bine antrenate	- Bărbați între 40-50 ani-antrenați - Femei pînă la 40 ani-antrenate - Copii de la 12 ani-antrenați	- Bărbați peste 50 ani-antrenați - Femei peste 40 ani-antrenate	

multe ori (timpul efectiv de lucru fiind de 15, 20, 30, 40 min.) ; alergare de rezistență care oferă și posibilitatea de control a nivelului atins. Pentru cei care sînt posesorii unui oarecare grad de antrenament sînt suficiente 20—30 min. alergare continuă. Cei mai bine antrenați pot prelungi cursa de rezistență la 1—2 ore. Pentru controlul gradului de pregătire atins dăm mai jos o tabelă orientativă. Se va încerca să se atingă un punctaj minimal săptămînal după cum urmează :

— grupa 1 =17—20 puncte ;
— grupa 2 = 14—16 puncte ;
— grupa 3 = 11—13 puncte ;
— grupa 4 = 8—10 puncte.

Punctajele obținute la schiul de fond pot fi comparate cu cele obținute la înot, mersul pe bicicletă și alergare (tabelele 2, 3, 4, 5).

Organismul femeii se caracterizează, în afara particularităților biologice și morfologice cunoscute, printr-o viteză mai redusă a mișcărilor, dar printr-o mai mare amplitudine. În cazul lor,

ALERGARE

Tabelul 5

Grupa I	Grupa a II-a	Grupa a III-a	Grupa a IV-a	Punctaj
1 km 4 min.	1 km 5 min.	1 km 6,30 min.	1 km 9 min.	1 p.
2 km 8 min.	2 km 10-10,30 min.	2 km 13-14 min.	2 km 18-19 min.	2 p.
3 km 12 min.	3 km 15,30-16 min.	3 km 20-21 min.	3 km 28-29 min.	3 p.
4 km 16-16,30 min.	4 km 21-22 min.	4 km 27-28 min.	4 km 38-39 min.	4 p.
5 km 20,30-21 min.	5 km 27-28 min.	5 km 33-34 min.	5 km 48-49 min.	5 p.
6 km 25-25,30 min.	6 km 33-34 min.	6 km 40-41 min.	6 km 58-60 min.	6 p.
7 km 29,30 min.	7 km 39-40 min.	7 km 48-49 min.	7 km 69-70 min.	7 p.
8 km 34 min.	8 km 45-46 min.	8 km 56-58 min.	8 km 79-81 min.	8 p.
9 km 38 min.	9 km 51-52 min.	9 km 65-67 min.	9 km 90-93 min.	9 p.
10 km 43 min.	10 km 57-58 min.	10 km 74-77 min.	10 km 101-104 min.	10 p.
- Bărbați pînă la 35 ani- foarte bine antrenați	- Bărbați pînă la 40 ani-antrenați - Femei pînă la 30 ani-antrenate	- Bărbați între 40-50 ani-antrenați - Femei pînă la 40 ani-antrenate -Copii de la 12 ani, antrenați	- Bărbați peste 50 ani - antrenați - Femei peste 40 ani-antrenate	

metodele de pregătire vor viza cu precădere dezvoltarea vitezei și rezistenței. Distanțele și profilul terenului pot fi și ele adecvate în sensul că nu vor cuprinde porțiuni de urcuș intens, iar distanțele lungi vor fi evitate.

Cînd se schiază în familie, mergîndu-se în excursie, trebuie studiați cu atenție următorii factori : altitudinea la care se schiază, durata excursiei, starea zăpezii, situația atmosferică, pregătirea tuturor componenților grupului etc. Orice exces poate dăuna. Acolo unde sînt condiții, schiul de fond poate fi practicat zilnic. În alte situații, ieșirea în natură la sfîrșit de săptămînă, în vacanțe sau concedii, folosirea timpului liber practicînd schiul de fond nu poate să aibă decît efecte binefăcătoare asupra sănătății.

BIBLIOGRAFIE

FORȚU AL. : Schiul de fond, Ed .Stadion, București, 1973.
MATEI I. : Schiul pentru copii, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
WÖLLZENMÜLLER FRANZ : Sci da fondo, Editore Görlich, 1975.

I. MATEI, ELENA MATEI : La thérapie active par le sky-fond

„Le sky-fond garde la jeunesse" — disait un médicin renommèè et il avait raison.

Le sky-fond, un sport facile, accessible pour toutes les âges, pas du tout cher, pêut avoir une influence bienfaisante sur l'organisme humain etant, en même temps, un moyen de recréation.

Pratiqué dans un cadre naturel, stimulatif, multipliant les contacts humains, favorisant l'esprit de famille et l'éducation en collectif, le sky-fond offre aussi, en plan spirituel, des arguments convaincantes pour une vraie „sanogénèse".

Et maintenant, quelques detailles : les enfants surtout, mais aussi les adultes, ne doivent skier que sur un materiel de qualité. L'équipement est léger, pour avoir une grande liberté de mouvement. Le choix des skis sera fait en tenant compte de la taille et du poids de l'individu. Les batons seront légers et élastiques. Il est préférable d'utiliser des liaisons du type „a l'arc".

La technique du deplassament est accesible a tout âge, et l'apprentissage se fait dans un court delai de temps. L'apprentissage commence avec l'élément technique le plus important — le pas glissé.

Les premières leçons sur skis seront faites a mains libres. Les trajets trop longues seront evités.

La préparation diffère en fonction d'âge, sexe, pratique sportive, etat physique, santé. En tout cas, l'important est de faire l'apprentissage graduellement, continuellement, en controlant toujours l'execution.

I, MATEI, ELENA MATEI : Active Therapy for Long-Distance Skiing

The authors start from a statement by a reputed medical man who warned that long-distance skiing preserves youth. Indeed, longdistance skiing is easy accesible, inexprensive and has a beneficial influence on the human body. It is practised in the open air, in lovely scenery, favours human contacts, and education in a community. Moreover it has also beneficial spiritual effects.

The authors give a number of guidelines : long-distance skiers should use high quality equipment of light weight, which facilitates movements ; the equipment should be adjusted to the individual's height and weight ; the ski sticks should be light ; the best bindings are those with springs.

Long-distance skiing is a sport for all ages. The first technique the learners should concentrate on is the gliding step. The first exercises on the ski, regardless of age, should be without the ski-sticks.

The authors emphasize that training differs according to age, sex, practice in sports, the physical and health conditions.

What is most important is that training should be controlled, continuous, graded. Nothing should be overdone.

OPINII CONSULTAȚII

INSTITUTUL CENTRAL DE PERFECȚIONARE A PERSONALULUI DIDACTIC BUCUREȘTI. CURSURI DE PERFECȚIONARE 1978—1979

PROGRAMA CURSURILOR

EDUCAȚIE FIZICĂ

I. INFORMARE ȘTIINȚIFICĂ

Nr. ore=32

1. Fundamentarea politico-științifică a educației fizice și sportului

Nr. ore=4(3+1)

1.1. Politica revoluționară a P.C.R. în domeniul educației fizice și sportului.
1.2. Principalele prevederi ale documentelor de partid și de stat privind orientarea și sarcinile educației fizice și sportului în etapa actuală a dezvoltării societății noastre socialiste.
1.3. Organizarea și reglementarea activității de educație fizică și sport în țara noastră. Sarcinile și atribuțiile principalelor instituții și organizații în domeniul educației fizice și sportului.
1.4. Trăsăturile fundamentale ale sistemului nostru de educație fizică și sport.
1.5. Idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului.

2. Aspecte teoretico-metodice actuale vizînd sporirea contribuției educației fizice și sportului la realizarea obiectivelor educației comuniste

Nr. ore=2

2.1. Aspecte teoretico-metodice vizînd contribuția educației fizice la pregătirea pentru munca productivă.
2.2. Aspecte teoretico-metodice vizînd contribuția educației fizice la realizarea obiectivelor educației morale.
2.3. Aspecte teoretico-metodice vizînd contribuția educației fizice la dezvoltarea proceselor de cunoaștere.
2.4. Aspecte teoretico-metodice vizînd contribuția educației fizice la realizarea obiectivelor educației estetice.

3. Orientări și tendințe actuale vizînd rolul, sarcinile și obiectivele educației fizice și sportului în societatea contemporană

Nr. ore=6

3.1. Educația fizică și sportul, componente ale preocupărilor și comportamentului omului contemporan.
3.1.1. Educația fizică și sportul, activități de interes național.
3.1.2. Reflectarea rolului educației fizice în planurile de învățămînt din principalele țări dezvoltate.
3.2. Reconsiderarea și perfecționarea unor sarcini și obiective ale educației fizice a maselor și a tineretului școlar, cerințe ale comenzii sociale actuale.
3.3. Perfecționarea conținutului educației fizice și sportului școlar.
3.3.1. Pătrunderea elementelor specifice sportului în conținutul educației fizice școlare. Refectarea acestei tendințe în programele școlare.
3.3.2. Raționalizarea și cantificarea influențelor exercițiului fizic, prezența unor elemente de modelare și de instruire programată în conținutul

educației fizice școlare, tendințe de optimizare și obiectivizare a influențelor educației fizice. Reflectarea acestora în programele școlare.

3.4. Perfecționarea tehnologiei didactice.

3.4.1. Prezența unor elemente de modelare, instruire programată și de problematizare în educația fizică școlară.

3.4.2. Perfecționarea relației profesor—elev.

3.4.3. Aspecte metodologice particulare privind utilizarea acestora în educația fizică și în activitatea sportivă.

4. Actualizarea și completarea unor informații privind componentele procesului instructiv-educativ

Nr. ore=2

4.1. Calitățile motrice, componentă de bază a procesului instructiv-educativ. Rolul calităților motrice în păstrarea stării de sănătate și a capacității de muncă, în sporirea potențialului biomotric al organismului.

4.1.1. Bazele teoretico-metodice ale procesului de dezvoltare a calităților motrice ; factorii somatici, fiziologici, biochimici și psihici implicați în manifestarea vitezei, îndemînării, forței, rezistenței și suppleței ; principalele forme de manifestare ale vitezei, îndemînării, forței și suppleței.

4.1.2. Evoluția dezvoltării calităților motrice la diferite vîrste ; implicațiile de ordin metodic ce decurg din acest proces.

4.2. Actualizarea unor informații privind mecanismele formării deprinderilor și priceperilor motrice.

5. Elemente noi privind aportul științelor medicale și al psihologiei în fundamentarea științifică a influențelor exercițiului fizic asupra organismului

Nr. ore=8

5.1. Controlul medical al procesului de educație fizică. Depistarea, prevenirea și corectarea deficiențelor fizice.

2 ore

5.2. Fiziologia efortului fizic. Explorarea capacității de efort a organismului. Teste și măsurători pentru controlul și reglarea efortului (referiri la lecția de educație fizică).

3 ore

5.3. Învățarea motrică. Caracterizarea psihologică a procesului de învățare motrică, la diferite vîrste școlare. Tipuri de învățare motrică.

3 ore

6. Date actuale privind cercetarea științifică în domeniul educației fizice (referiri la metodologia elaborării lucrărilor pentru gradul I)

Nr. ore=6

6.1. Problematica cercetării în domeniul educației fizice și sportului : domeniile și temele de cercetare ; particularitățile cercetării ; stabilirea obiectivelor și ipotezelor.

6.2. Modalități de investigare științifică specifice. Montarea experimentului.

6.3. Controlul rezultatelor experimentului : probe, teste, norme specifice.

6.4. Calcularea rezultatelor, metode matematico-statistice utilizate pentru prelucrarea datelor.

7. Elemente noi intervenite în problematica antrenamentului sportiv

Nr. ore=4

7.1. Particularitățile antrenamentului sportiv la copii și juniori. Pregătirea sportivă timpurie.

7.2. Selecția sportivă : orientarea procesului de selecție la nivelul școlii ; criterii și norme de selecție.

7.3. Procedee metodice moderne de dezvoltare a calităților motrice, adaptarea lor la specificul și condițiile lecției de educație fizică.

7.4. Particularitățile planificării procesului de instruire în antrenamentul sportiv.

II. INFORMARE METODICĂ

Nr. ore=12

1. Date actuale privind perfecționarea lecției de educație fizică

Nr. ore=4

1.1. Perfecționarea conținutului lecției de educație fizică : noțiunea de teme, sistem de lecție, sisteme de acționare.

1.2. Perfecționarea structurii și tipurilor de lecție.

1.3. Problema efortului în lecție : dinamica efortului dependent de verigile lecției și temele acesteia ; controlul efortului — teste și măsurători utilizate.

1.4. Perfecționarea procedeelor de exersare (formelor de organizare a activității de exersare). Valoarea formativă și limitele fiecărui procedeu. Indicații pentru perfecționarea formelor de exersare.

1.5. Perfecționarea procedeelor de conducere a activității elevilor în lecție. Promovarea activității independente și pe echipe (ateliere), a formelor de autoorganizare și conducere ; reconsiderarea unor date privind utilizarea exagerată a comenzilor și a formelor de tutelare.

2. Orientări actuale privind conținutul și organizarea celorlalte forme ale activității de educație fizică și sport în școală.

Nr. ore=2

2.1. Conținutul „orelor de activități sportive" și al gimnasticii din regimul zilei de școală.

2.2. Perfecționarea activității în cadrul competiției sportive naționale „Daciada".

3. Orientări privind perfecționarea sistemului de planificare a conținutului educației fizice școlare

Nr. ore=4(2+2)

3.1. Metodologia elaborării graficului planului tematic anual : stabilirea obiectivelor instructiv-educative, încadrarea lor în sisteme de lecții și în structura anului școlar ; criterii pentru stabilirea elementelor de conținut opționale și a priorităților în volumul de ore acordat fiecărei teme.

3.2. Metodologia elaborării Anexei planului tematic anual : selecționarea activităților, exercițiilor și a sistemelor de acționare ; criterii pentru programarea valorii efortului în cadrul sistemelor de acționare stabilite pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice.

4. Prezentarea conținutului programelor școlare și a sistemului de evaluare a rezultatelor elevilor pe linia educației fizice școlare (S.U.V.A.)

Nr. ore=2

III. ACTIVITĂȚI PRACTICO-METODICE

Nr. ore=42

1. Perfecționarea tehnologiei didactice implicate în predarea principalelor elemente de conținut ale programelor școlare

Nr. ore=26

1.1. Conținutul și tehnologia realizării obiectivelor privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă.

Nr. ore=4

1.2. Conținutul și tehnologia perfecționării calităților motrice.

Nr. ore=4

1.3. Conținutul și tehnologia formării priceperilor și deprinderilor motrice utilitar-aplicative și de bază (inclusiv acțiunile de front și formații).

Nr. ore=3

1.4. Conținutul și tehnologia inițierii în atletism.

Nr. ore=4

1.5. Conținutul și tehnologia inițierii în gimnastică.

Nr. ore=4

1.6. Conținutul și tehnologia inițierii în jocurile sportive.

Nr. ore=4

1.7. Metodologia organizării jocurilor de mișcare, ștafetelor și parcursurilor aplicative.

Nr. ore=3

2. **Cunoașterea structurii motrice a principalelor procedee tehnico-tactice prevăzute în programele școlare în conținutul inițierii elevilor în ramurile sportive**

Nr. ore=14

2.1. Tehnica alergării, săriturilor și aruncărilor (atletism).

Nr. ore=4

2.2. Tehnica elementelor de acrobatică, sărituri și din gimnastica ritmică modernă.

Nr. ore=4

2.3. Tehnica procedeelor de bază din jocurile sportive.

Nr. ore=6

3. **Perfecționarea modalităților de acordare a sprijinului și de asigurare a execuțiilor elevilor**

Nr. ore=2

TEMATICA
referatelor pentru finalizarea cursurilor de perfecționare

1. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în probele de alergări-atletism. Obiective de instruire, exerciții și activități planificate.

2. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în probele de sărituri-atletism. Obiective de instruire, exerciții și activități planificate.

3. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în probele de aruncări-atletism. Obiective de instruire, exerciții și activități planificate.

4. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în gimnastica acrobatică. Obiective de instruire, exerciții, activități, legări de elemente planificate.

5. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în gimnastica ritmică modernă. Obiective de instruire, exerciții și legări de elemente planificate.

6. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în sărituri-gimnastică. Obiective de instruire, exerciții și activități planificate.

7. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în handbal. Obiective de instruire, combinări de elemente tehnico-tactice, ștafete și jocuri pregătitoare planificate.

8. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în baschet. Obiective de instruire, combinări de elemente tehnico-tactice, ștafete și jocuri pregătitoare planificate.

9. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în fotbal. Obiective de instruire, combinări de elemente tehnico-tactice, ștafete și jocuri pregătitoare planificate.

10. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în volei. Obiective de instruire, combinări de elemente tehnico-tactice, ștafete și jocuri pregătitoare planificate.

11. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în rugby. Obiective de instruire, combinări de elemente tehnico-tactice, ștafete și jocuri pregătitoare planificate.

12. Conținutul și tehnologia formării și consolidării deprinderilor utilitar-aplicative și de bază. Obiective și activități planificate.

13. Conținutul și tehnologia perfecționării vitezei. Obiective planificate, sisteme de acționare utilizate.

14. Conținutul și tehnologia perfecționării rezistenței. Obiective planificate, sisteme de acționare utilizate.

15. Conținutul și tehnologia perfecționării forței. Obiective planificate, sisteme de acționare utilizate.

16. Conținutul și tehnologia perfecționării îndemînării. Obiective planificate, sisteme de acționare utilizate

17. Conținutul și tehnologia perfecționării suppleței. Obiective planificate, sisteme de acționare utilizate.

18. Planificarea activității de educație fizică. Întocmirea planului tematic anual și a anexei (clasă la alegere).

19. Valorificarea formelor de organizare a activității de exersare dependent de necesitatea accentuării funcției formative a procesului de învățămînt.

20. Modificări intervenite în relația profesor-elev. Soluții și măsuri pentru aplicarea lor în domeniul educației fizice.

21. Utilizarea unor elemente de instruire programată în planificarea obiectivelor instructiv-educative în domeniul educației fizice.

22. Utilizarea unor elemente de modelare în programarea procesului de inițiere în ramurile sportive și de dezvoltare a calităților motrice.

23. Posibilități de utilizare a problematizării în lecția de educație fizică.

24. Principalele aspecte teoretico-metodice privind programarea efortului în lecție. Probe și teste pentru controlul efortului în lecție.

25. Promovarea activității independente a elevilor și a formelor de autoorganizare și conducere în lecția de educație fizică. Soluții didactice, măsuri și inițiative preconizate.

26. Dezvoltarea fizică corectă și armonioasă. Aspecte implicate, obiective și exerciții planificate (ciclu de învățămînt la alegere).

27. Contribuția educației fizice la pregătirea elevilor pentru munca productivă. Exemple de modificări operate în programarea conținutului educației fizice pentru a favoriza pregătirea pentru meseriile specifice liceului tehnic în cadrul căruia funcționează candidatul.

Notă : Temele 1—11 și 13—17 vor face referiri concrete la un ciclu de școlarizare.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. Politică, București, 1975.

* * * : Codul de norme ale vieții și muncii comuniștilor, ale eticii și echității socialiste. Din „Congresul al XI-lea al P.C.R.", noiembrie 1974.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în Republica Socialistă România.

* * * : Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, București, 1967.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de al XI-lea Congres al P.C.R., Ed. Politică, București, 1974.

* * * : Programe școlare.

* * * : Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.

BOGDAN T., STĂNCULESCU I. : Psihologia copilului, psihologia pedagogică, E.D.P., București, 1973 *).
BĂIAȘU N., BÎRLEA ADINA : Gimnastica de bază și acrobatică în școală, Ed. Stadion, București, 1969 *).
BUNESCU V. : Direcții de modernizare a învățământului românesc, Revista de pedagogie nr. 7—8, 1974.
BUNESCU V. :Metode moderne de învățămînt, Revista învățămîntului liceal și tehnic profesional, nr. 10—11, 1973.
BERCA I., BUNESCU V., NOVICOV E. : Instruirea programată, E.D.P., București, 1967 *).
BRATU I. :Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. U.C.F.S., București, 1967 *)
BEDO C., VOINEA V. : Exerciții cu partener, Ed. Stadion, București, 1970 *).
CHIRIȚĂ GEORGETA : Problematizarea, cerință pedagogică de bază în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1973*).
CHIRIȚĂ GEORGETA : Pedagogie, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
CHIRIȚĂ GEORGETA : Optimizarea lecției de educație fizică, Ed. Stadion, București, 1972.
CEAUȘESCU N. N. : Pedagogia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1976 *).
CEAUȘESCU N. N. : Rolul educației fizice în formarea omului, Ed. Stadion, București, 1972.
DEMETER A. : Fiziologia educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974 *).
EPURAN M. : Psihologia educației fizice școlare, I.E.F.S., 1972 *).
EPURAN M. : Învățarea motrică, rev. Educație fizică și sport, nr. 7—8, 1974 *).
EPURAN M. : Formarea și educarea omului nou, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, 1978 *).
FIREA ELENA : Educația fizică în diferite tipuri și grade de învățămînt (note de curs), I.E.F.S., 1973*).
GHIȘOIU GH., MUSZI A. : Gimnastica sub formă de joc, Ed. U.C.F.S., București, 1962 *).
IAROSLAV K. : Învățămîntul programat ca una din metodele care fac procesul de educație fizică mai eficace în școli. Culegere „Educația fizică în școală", vol. II/1968, C.N.E.F.S. Centrul 23 August *).
IAROSLAV K. : Contribuții aduse la modernizarea educației fizice școlare. „Educația fizică în școală", vol. 2/1968, C.N.E.F.S. Centrul 23 August *).
LOGIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M. : Metodica predării educației fizice pentru clasele I—IV, E.D.P., București, 1977.
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica predării educației fizice, Ed. Stadion, București, 1975.
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
MITRA GH., DRAGOMIR P. : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică, rev. Educație fizică și sport nr. 8/1973 *).
MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA : Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în jocurile sportive, rev. Educație fizică și sport nr. 12/1976.
MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA : Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în atletism, rev. Educație fizică și sport nr. 1/1977.
MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA : Conținutul și tehnologia realizării obiectivului privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, rev. Educație fizică și sport nr. 3/1977.
PONOMARIOV N. I. : Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1977 *).
PANDELE L. : Atletism la copii și pionieri, Ed. Stadion, București, 1970 *).
SIMIONESCU ELVIRA : Educația fizică a elevelor, E.D.P., 1977.
SIMIONESCU ELVIRA : Educația fizică a elevelor, E.D.P., 1977.
fizică și sport, nr. 5—8/1973 *).
ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972
ȘICLOVAN I. : Diversitatea educației fizice școlare — cerință obiectivă a vieții sociale contemporane, rev. Educație fizică și sport nr. 5/1973 *).

SEURIN P. : Manifeste Mondial de l'Education Physique, Biscaye, Prères, Bordeaux, 1969 *).

TEODORESCU L. : Contribuţii cu privire la necesitatea integrării educaţiei sportive în conceptul de educaţie fizică şcolară, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8/1969 *).

TROFIN E., GRIGOROVICI S. : Handbal la copii şi juniori, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968 *).

POPESCU C. : Lecţii de handbal, Ed. Stadion, Bucureşti, 1973 *).

MAZILU V., NICU A., WILK E., FOCŞENEANU ALEXANDRA : Potenţialul biomotric al populaţiei şcolare din România, rev. Educaţie fizică şi sport nr. 5/1973 *).

ARDELEAN T. : Iniţierea elevilor din clasele V—X în probele atletice, în lecţiile de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport nr. 8/1973 *).

BRATU I., DIMITRIU V., DEMETRESCU V., CRUŢESCU E., PREDESCU E., MIHĂIŢĂ C. : Corectarea unor deficienţe prin lecţia de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport nr. 9/1973 *).

Institutul de ştiinţe pedagogice : Puncte de sprijin pentru perfecţionarea activităţii didactice, E.D.P., Bucureşti, 1971 *).

*) Bibliografie facultativă

NOTĂ : Programa este valabilă şi pentru cursurile de pregătire pentru examenul de gradul II cu excepţiile :

— Temele nr. 5 şi 6, cap. I — Informare ştiinţifică, nu fac parte din programa pentru examenul pentru gradul II ;

— Pentru examenul de gradul II programa se completează cu temele :

— Sistemul mijloacelor educaţiei fizice ;

— Principiile şi metodele procesului de învăţământ. Particularizări la educaţia fizică.

ORIENTAREA OPŢIUNILOR SPORTIVE ALE ELEVILOR DE LICEU CU SOLUŢIONAREA EFICIENTĂ A COMENZII SOCIALE*

Lector univ. VALERIU FĂRCAŞ
Institutul de învăţământ superior — Tg. Mureş

Pentru cuprinderea şi angrenarea întregului tineret — copiii, pionierii şi elevii din şcoli, studenţii, tineretul din întreprinderi şi de la sate — în practicarea exerciţiilor fizice, a sportului şi turismului, pentru folosirea formelor simple, accesibile şi

*) La realizarea lucrării şi-au adus contribuţia : prof. **Geza Kosa**, economist **Igor Simovici**, colectivul de studenţi ai anului III — Secţia educaţie fizică a Institutului de învăţământ superior din Tg. Mureş condus de **Călin Pop, Mircea Buhlea, Iosif Nagy** şi **Marian Lazăr.**

atractive în vederea dezvoltării unei activități sportive cu adevărat de masă (1), precum și pentru activitatea sportivă de performanță, marketingul constituie o formă de abordare și soluționare eficientă a comenzii sociale, a integrării obiectivelor activității sportive de masă în contextul obiectivelor social-economice, integrare ce are în centrul atenției omul — cu nevoile și aspirațiile sale.

Din numeroasele definiții propuse pentru noțiunea de marketing o prezentăm pe aceea potrivit căreia : **„prin știința marketingului înțelegem corpul de cunoștințe, verificate în practică, pe care le putem utiliza prin metode specifice pentru înțelegerea diagnozei și prognozei proceselor sociale, care leagă producția de consum — înțelegînd nevoile și exigențele puse consumatorilor și posibilitățile de satisfacere a lor, prin activități specializate (...) în condițiile create de orînduirea socială și de stat existentă și potrivit etapei respective de dezvoltare economică“** (2).

Marketingul activităților sportive de masă orientează pregătirea științifică a deciziilor înlocuind noțiunea de **rentabilitate** prin **eficiență socială,** de care beneficiază și stimularea practicării exercițiului fizic și a sportului. Bineînțeles, transferul din marketingul comercial în cel social al unor noțiuni, cum sînt : segmentarea pieței, poziția produsului pe piață, marketing mixt, canale de distribuție, legistica mărfurilor și altele (3), în specificul activității sportive, necesită o redefinire și o nouă conceptualizare a termenilor.

Marketingul activităților sportive de masă din mediul școlar trebuie să îndeplinească o serie de funcții care — păstrînd caracterul general, logica marketingului — îmbracă trăsături distincte, specifice domeniului propriu de activitate. Dealtfel, scopul și funcțiile marketingului activității sportive de masă în mediul școlar precizează :

A. PROSPECTAREA CERINȚELOR SOCIALE

— prospectarea necesarului de mișcare și exerciții fizice din mediul școlar ;
— prospectarea evoluției ramurilor sportive prioritare ;
— analiza și optimizarea bazei materiale a activității sportive de masă — în unitățile școlare ;
— cunoașterea și analiza cerințelor concrete ale activității practice ;
— prospectarea exigențelor societății față de modelul bio-psihomotric al elevului.

B. INVESTIGAREA ASPIRAȚIILOR ȘI OPȚIUNILOR INDIVIDUALE

— investigarea și prognoza cerințelor activității sportive de masă în mediul școlar ;
— analiza motivațională a obiectivelor pentru diferite activități sportive.

C. CREȘTEREA ADAPTABILITĂȚII ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ DIN MEDIUL ȘCOLAR LA CERINȚELE SOCIETĂȚII CONTEMPORANE

— elaborarea și aplicarea strategiilor de adaptare a subsistemului activității sportive de masă la necesitățile obiective ale învățămîntului contemporan ;
— adaptarea sistematică a conținutului activităților sportive și a metodelor de organizare (auto-

organizare) a acestora ;

— elaborarea și aplicarea unor strategii în vederea adaptării activităților sportive de masă la cerințele și nevoile sportului de performanță.

D. SATISFACEREA, ÎN CONDIȚII SUPERIOARE, A ASPIRAȚIILOR INDIVIDUALE REFERITOARE LA ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ ÎN CONCORDANȚĂ CU PROFILUL PROFESIONAL AL ABSOLVENTULUI

— informarea continuă și din timp a viitorilor absolvenți ai școlilor asupra modelului bio-psiho-social, potrivit specialităților profesionale ;

— asigurarea unor posibilități largi de alegere a ramurii sportive preferențiale ;

— orientarea și influențarea elevilor în direcția corelării opțiunilor individuale cu interesele generale ale școlii ;

— elaborarea și aplicarea unui program de acțiuni în vederea cuprinderii tuturor elevilor în practicarea continuă și sistematică a exercițiului fizic și sportului și a utilizării eficiente a timpului liber.

E. EVALUAREA CONTINUĂ ȘI EFICIENTĂ A SISTEMULUI ORGANIZATORIC AL ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ DIN MEDIUL ȘCOLAR

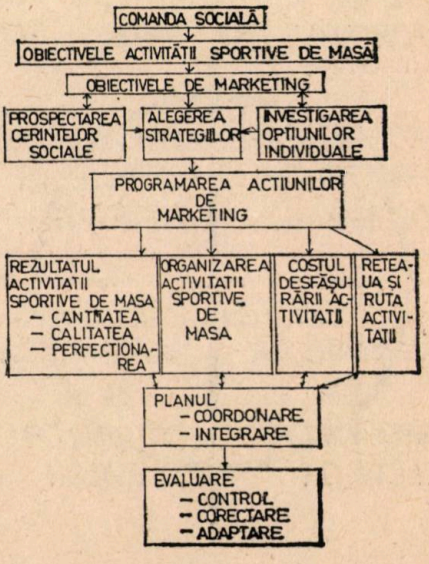
Subsistemul de marketing al activității sportive de masă și desfășurarea acțiunilor și deciziilor le-am reprezentat ca în schema alăturată.

Sistemul de marketing educațional trebuie să includă și subsistemul de marketing al activităților sportive de masă din mediul școlar, avînd ca obiect colectarea, prelucrarea și analiza sistematică a informațiilor pentru a facilita luarea deciziilor în acest domeniu.

* * *

Aplicabilitatea strategiilor de marketing în activitatea sportivă de masă din mediul școlar constituie o necesitate obiectivă, un mod de gîndire și de acțiune în direcția satisfacerii cerințelor actuale și mai ales viitoare, în vederea optimizării acțiunii factorilor decizionali, pentru facilitarea adaptării acestei importante activități umane la nevoile dinamismului societății noastre socialiste — și implicit la lărgirea bazei de masă a sportului de performanță.

Logica marketingului este aplicabilă în toate domeniile de activitate legate de satisfacerea nevoilor consumatorilor (3), acționînd asupra motivațiilor individuale pentru a obține o convergență între necesitățile personale și cele sociale (4).



Investigarea aspirațiilor și opțiunilor individuale ale elevilor în direcția practicării activităților sportive de masă constituie o premisă a acțiunilor viitoare. Pentru aceasta trebuie **să se cunoască și să se prevadă unde, cînd, cît și cum să se acționeze,** pentru perfecționarea multilaterală a ființei umane, pentru ridicarea activității sportive de performanță pe o nouă treaptă valorică.

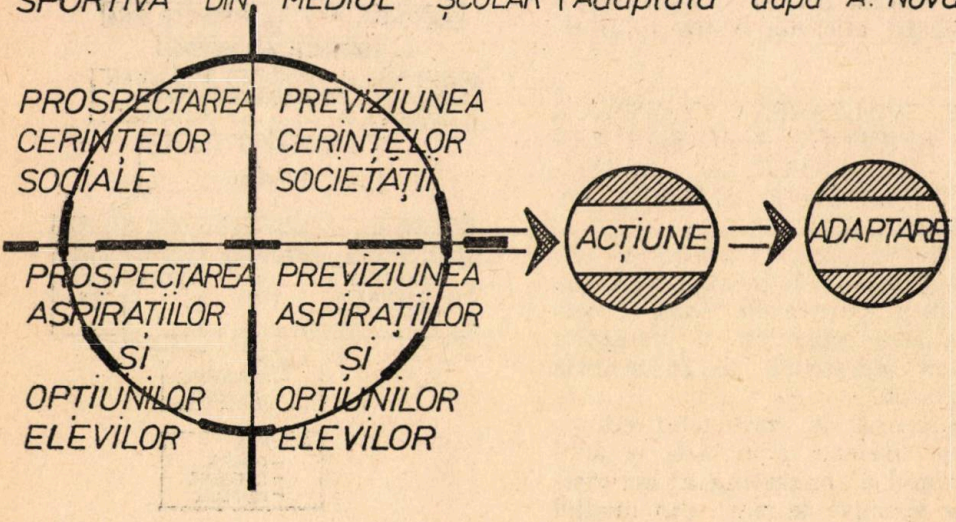
Definind conceptul de marketing prin necesitatea de a cunoaște pentru a putea prevedea : necesitatea de a prevedea pentru a putea acționa (5), etapa „acțiune" devine componentă intrinsecă a sistemului însuși, căpătînd sensul și conținutul unui proces conștient, obiectiv și necesar (6) servind comenzii sociale din etapa actuală. Se ajunge la cea de-a treia etapă : „adaptarea" conceptuală a activităților sportive școlare reprezentînd produsul final al acțiunii de marketing.

Pentru a facilita luarea deciziilor în acest domeniu ne-am propus colectarea, prelucrarea și analiza sistematică a informațiilor referitoare la concordanța dintre opțiunile elevilor, posibilitățile de valorificare a bagajului motric (autoorganizare-autoinstruire) și necesitatea optimizării acțiunii sportive în mediul școlar, în vederea unei utile selecții privind lărgirea bazei de masă a ramurilor sportive nominalizate pentru această zonă.

Cercetarea s-a efectuat în primul trimestru al anului școlar 1977—1978 pe un eșantion de elevi din liceele municipiului Tg. Mureș (tabelul 1), urmărind concordanța dintre opțiunile sportive ale elevilor, tradiții, baza materială și necesarul de exerciții fizice și mișcare în regimul școlar și profesional al elevilor.

În cercetare s-a folosit metoda chestionarelor, prelucrate electronic, programul fiind rulat pe calculatorul **Felix C.E.-256,** cu un volum de 1 704 cazuri, din care 1 114 fete și 590 de băieți, durata programului fiind de 4 minute.

SCHEMA ETAPELOR DE MARKETING DIN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DIN MEDIUL ȘCOLAR (Adaptată după A. Novak)



Tabelul 1

SITUAȚIA ELEVILOR CARE AFECTEAZĂ SĂPTĂMÎNAL PESTE 8 ORE EXERCIȚIULUI FIZIC ȘI SPORTULUI

Unitatea școlară	Chestionați			Peste 8 ore săptămînal					
	Total	Băieți	Fete	Băieți	%	Fete	%	Total	%
Liceul „Al. Papiu Ilarian"	221	96	125	18	18	20	16	38	17
Liceul „Unirea"	163	62	101	16	25	16	15	32	19
Liceul „Metalotehnica"	105	85	20	42	49	-	-	42	40
Liceul M.I.U.	128	78	50	16	20	2	4	18	14
Liceul pedagogic	218	9	209	-	-	33	15	33	15
Liceul industrial nr. 1	131	48	83	13	27	-	-	13	27
Liceul de construcții	103	53	50	8	15	3	6	11	10
Liceul ind. de prelucrare a lemnului	104	40	64	13	32	-	-	13	32
Liceul agroindustrial	134	44	90	5	11	12	13	17	12
Liceul sanitar	156	18	138	3	16	11	7	14	8
Liceul economic	90	10	80	10	100	4	5	14	15
Liceul „Electromureș"	119	26	93	1	3	10	10	11	9
Liceul „Bolyai Farkas"	32	21	11	9	42	1	9	10	31
Total general	1.704	590	1.114	154	26	112	10	266	15

La întrebările : **„Unde și cîte ore săptămînal dedicați exercițiului fizic și sportului ?“**, elevii au răspuns : în ceea ce privește această activitate, în bugetul de timp liber, în afara lecțiilor de educație fizică care cuprind 97 la sută din totalul cazurilor cercetate, 15 la sută practică exercițiul fizic și sportul de performanță în mod organizat, depășind un volum de 8 ore săptămînal. Un subiect din zece (11,8 la sută) practică activitatea sportivă în cadrul unor cluburi de performanță și 20 la sută în asociațiile sportive din școli sau în afara acestora.

Două cincimi (38,5 la sută) dintre elevii chestionați declară că practică exercițiul fizic și mișcarea alegînd jocurile sportive (43 la sută), gimnastica de înviorare (8 la sută), gimnastica de întreținere (45 la sută), culturismul (4 la sută) și gimnastica terapeutică (12 la sută), cifre sintetice care nu ne pot mulțumi.

Exprimîndu-și opțiunile, în ceea ce-i privește pe băieți se constată, așa cum este firesc, o concentrare masivă a preferințelor pentru jocul de fotbal, pentru care optează 34,4 la sută, **în timp ce pentru scrimă, ramură sportivă nominalizată pentru municipiul Tg. Mureș, nu optează nici un elev, acesta fiind rezultatul unei totale lipse de preocupare în această direcție.**

Adăugînd și cele 25,7 la sută alegeri pentru handbal, ale fetelor, rezultă că din zece opțiuni în total, trei elevi optează pentru aceste două jocuri sportive, datorită popularității lor (graficul 1).

Această concentrare a opțiunilor spre o ramură sportivă sau alta nu este orientată în toate cazurile în direcția priorităților din această zonă geografică (tabelul 2).

În ceea ce privește sporturile individuale nominalizate rezultă că opțiunile elevilor cuprinși în cercetare sînt destul de nesemnificative, reprezentînd : atletism (4,5 la sută), lupte (4,7 la sută), patinaj (0,8 la sută), ceea ce nu concordă cu necesarul de practicanți ai acestor ramuri sportive (graficul 2).

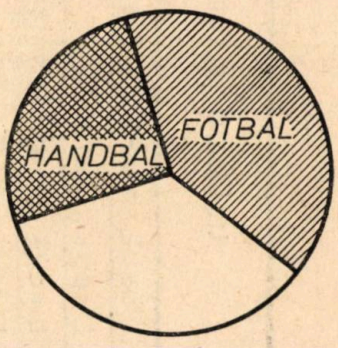
Constatăm că există încă numeroase neajunsuri ce reprezintă în primul rînd o lipsă de informare a elevilor asupra ramurilor sportive prioritare și, totodată, o selecție unilaterală din partea unităților sportive care lucrează cu juniorii (15—18 ani).

Pentru a fi concludentă opțiunea sportivă, aceasta trebuie să constituie o rezultantă a interacțiunii dintre factorul subiectiv (aspirația) și cel obiectiv (necesarul bazei de masă a sportului de performanță).

În acest context, aplicarea strategiilor de marketing apare ca o necesitate în direcția orientării

GRAFICUL 1

NECESARUL SPORTIVILOR ȘI OPȚIUNILE PENTRU FOTBAL (BĂIEȚI) ȘI PENTRU HANDBAL (FETE)



Tabelul 2

Situația opțiunilor și a necesarului de sportivi pentru ramurile sportive nominalizate pînă în anul 1980 (15-18 ani)

Ramura sportivă	Sexul	Numărul opțiunilor	%	Necesarul sportivilor*) de nivel republican	Necesarul pentru selecție*)
Atletism	F-B	78	4,5	200	11.000
Fotbal	B	203	34,4	350	12.000
Lupte	B	28	4,7	170	1.500
Handbal	F	287	25,7	120	1.200
Scrimă	F-B	-	-	80	200
Patinaj viteză	F-B	14	0,8	50	1.600

*) Date furnizate de C.J.E.F.S. Mureș

Tabelul 3

Acțiuni menite să realizeze o concordanță între opțiunile sportive ale elevilor (juniori) și necesitățile activității sportive de masă și de performanță

Cine organizează	*Acțiuni de efectuat eșalonat pe întregul an școlar*
— profesorii de educație fizică și organizația U.T.C.	— activități de educație fizică (lecții, colective sportive, concursuri, demonstrații etc.), cu accent pe autoorganizare și autoconducere — diversificarea activității sportive de masă în conformitate cu opțiunile elevilor, tradiții, mijloace materiale etc.
— profesorii diriginți (educație fizică)	— vizionarea în colectiv a competițiilor oficiale, în special la ramurile nominalizate
— asociația sportivă	— întîlniri cu sportivi de înaltă performanță din județ și din țară
— profesorul de educație fizică	— lectorate cu părinții
— direcțiunea școlii — asociația sportivă	— popularizarea celor mai bune rezultate la învățătură și în sport ale elevilor (panouri, stație de radioamplificare, presă etc.)
— profesorii de educație fizică — profesorii diriginți — părinții (societatea)	— conștientizarea necesității practicării exercițiului fizic și a mișcării în rîndul elevilor (exemplificări, pliante, filme, informații ș.a.)
— direcțiunea școlii — organizația U.T.C.	— îmbunătățirea și modernizarea bazei materiale a școlii (terenuri, aparate, echipamente, materiale), cu accent pe ramurile sportive nominalizate
— părinți — elevi	— procurarea unor materiale simple necesare practicării exercițiilor fizice de către fiecare elev, acasă, în timpul liber

activității sportive de masă și de performanță spre realizarea comenzii sociale în concordanță cu perfecționarea multilaterală a ființei umane.

Concluziile și rezultatele cercetării urmăresc facilitarea intervenției factorilor de decizie în vederea remedierii operative a aspectelor reliefate de lucrare, oferind totodată o serie de acțiuni menite să apropie opțiunile individuale de necesitățile activității sportive de masă și de performanță (tabelul 3). Datele au fost furnizate de C.J.E.F.S. Mureș.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la ședința Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. din 16 noiembrie 1976.
2. DEMETRESCU C. M. : Marketing, Editura Politică, București, 1973, ediția a II-a.
3. DEMETRESCU C.M : Marketingul social pentru învățămînt, în volumul editat de Revista de pedagogie, București, 1976.
4. FĂRCAȘ V. : Metodica educației fizice și sportului de masă, curs, Institutul de învățămînt superior, Tg. Mureș, 1978.
5. NICOLAESCU E. : Marketingul în turism, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
6. NOVAK A. : Marketingul educațional, Revista de pedagogie, București nr. 10/1976.

V. FĂRCAȘ : La corrélation des options sportives des éléves de licée avec la solution efficiente de la comande sociale

Le marketing la prospection des exigences sociales, de l'invéstigation, des aspirations et des options individuelles a l'égard de l'activité sportive de masse en parfait accord avec le profil professionnel de celui qui finit un cycle d'études tout comme l'évaluation continue et efficiente du système d'organisation de l'activité sportive de masse du milieu scolaire.

Pour soutenir les thèses mentionnées ci dessus, on a effectué une recherche durant le premier trimèstre de l'année scolaire 1977—78 sur un échantillon d'éléves des licées de la région de Tîrgu Mureș, en suivant la concordance des options sportive des éléves, des traditions, la base materielle et le necessaire d'exércices physiques et de mouvement dans le régime scolaire et professionnel des éléves. On a utilisé la méthode du questionnaire, interpreté par des machines electroniques Felix C.E. 256, ayant un volume de 1704 cas, parmi lesquels 1114 filles.

V. FĂRCAȘ : Correlation of Pupils' Sports Options with an Effective Solving of Social Orders

Marketing in terms of mass sporting activities should concentrate on social requirements, as well as individual aspirations and options with a view to enhancing the capacity of adjustment to the needs of contemporary society without neglecting the satisfaction of individual aspirations for mass sporting activities, nor the professional profile of the gradulate. All this likewise makes it possible to evaluate and assess the organizational system underlying mass sporting activities in schools.

An experiment was undertaken for the purpose in the first term of the 1977—1978 school year with the pupils of the high schools in the municipality of Tîrgu Mureș. The aims in view were to follow up the way in which the pupils' sports options comply with the traditions, material facilities and the physical exercises provided for the pupils' training. The experiment carried out by questionnaires processed with the help of the Felix C.E. 256 electronic computer. 1704 subjects were included, out of whom 1114 were girls.

SE ANTRENEAZĂ SAU NU SPORTIVUL PENTRU PROBELE DE CONTROL?

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

1. În activitatea sportivă, în perioadele cînd — pe plan central — se instituie un caracter obligatoriu dării cu regularitate a probelor de control, apare uneori întrebarea din titlu. Aceasta este însoţită cîteodată şi de afirmaţii (mai mult sau mai puţin documentate) de genul :

1.1. „probele de control ne iau prea mult timp din pregătire" ;

1.2. „trebuie să antrenăm — probele de control", altfel nu îndeplinim baremurile (normele) stabilite ;

1.3. „dacă le antrenăm ce folos mai avem pe urma lor" ;

1.4. „trebuie să facem pregătire specială — efort redus pentru odihnă înaintea dării lor — pentru ca sportivul să poată îndeplini normele" ;

1.5. „probele de control nu folosesc pregătirii, ci o complică inutil".

2. Pentru a da un răspuns acestor specialişti — aserţiuni de natura celor de mai sus ; fiind exprimate de antrenori şi chiar de unii teoreticieni — este necesar să lămurim un aspect fundamental şi anume :

— **La ce folosesc probele de control ?**

2.1. Pentru depistarea calităţilor native (în vederea selecţiei primare, orientării în practicarea unei ramuri de sport sau alta) sau

2.2. Pentru stabilirea şi urmărirea nivelului de adaptare al organismului la eforturile depuse în antrenamente. (În intenţia de a obţine informaţii utile în dirijarea operativă a conţinutului procesului de pregătire, avînd ca scop mărirea eficienţei pregătirii şi deci a adaptărilor organismului).

3. **În situaţia** probelor de control — de selecţie — care au în vedere **depistarea calităţilor native** este logic ca :

3.1. probele de control să fie foarte simple ;

3.2. să se adreseze calităţilor fizice de bază, şi anume nivelului de manifestare a acestora (ca urmare a fondului genetic — dotarea nativă — cu care este înzestrat individul) ;

— execuţia lor să nu ceară posibilităţi de coordonare superioare (în afara unor probe de control destinate testării însăşi a coordonării) ;

3.3. „probele de control — selecţie, să nu se antreneze" decît pentru o perioadă scurtă, de durata a cîtorva repetări — pentru a cunoaşte modul de execuţie corectă şi identice pentru toţi viitorii sportivi ;

4. În situaţia probelor de control care urmăresc să surprindă nivelul de adaptare al organismului realizat ca urmare a eforturilor repetate depuse în antrenamente, este logic ca :

4.1. probele de control să fie specifice eforturilor depuse în pregătirea dintr-o ramură de

sport dată, în condițiile în care :

4.2. lucrînd analitic — în antrenamente — efectuăm variante diferite de solicitări — față de caracteristicile de bază ale efortului specific și mai ales comparativ cu intensitatea specifică (în intenții pedagogico-metodologice de a direcționa adaptarea organismului pentru dezvoltarea unei calități fizice sau a alteia manifestate într-o formă mai „pură" decît cea prezentă în efortul specific) ;

4.3. căutăm permanent să asigurăm condiții în cadrul acestor variante încît să nu depășim parametrii unor limite optime față de efortul specific (pentru a nu crea condiții de adaptare la solicitări cu influență sau transfer negativ față de cerințele de concurs specifice ;

4.4. Organizarea antrenamentelor de această manieră, necesită elaborarea, selectarea și folosirea unor probe de control, care să secondeze direcțiile solicitărilor din pregătire ;

4.5. Nivelul de adaptare atins pe parcursul pregătirii în direcțiile solicitărilor din antrenamente, se vor aprecia prin analiza rezultatelor (cantitative) realizate în execuția probelor de control ;

4.6. „Probele de control se vor efectua la intervale de timp cît mai scurte posibil — pentru a putea lua măsuri de dirijare a conținutului pregătirii — fără a da posibilitatea acumulărilor de adaptare în alte direcții decît cele necesare și urmărite de noi în antrenamente.

4.7. Cele mai bune probe de control pentru realizarea celor de mai sus sînt chiar mijloacele de antrenament principale. Acestea însă trebuie astfel organizate încît să poată fi executate în condiții identice — Standardizate — pe toată durata pregătirii.

În acest mod, rolul de verificare a nivelurilor de adaptare diferite, planificate în urma ipotezelor stabilite de noi ca sarcini de pregătire, îl vor îndeplini — ca probe de control — chiar mijloacele de antrenament Standardizate (MA ST).

4.8. Înțelese, selecționate și folosite astfel probele de control — mijloace de antrenament Standardizate TREBUIE SĂ FIE ANTRENANTE.

Folosirea probelor de control în mod formal sau ca un scop în sine, fără a le aborda într-o concepție complexă poate duce la afirmații sau aserțiuni de genul celor de la începutul acestui material.

Dacă se întîmplă totuși să existe astfel de situații, acestea sînt o consecință a unei abordări formale a probelor de control și îndeosebi a rolului pentru care acestea au fost elaborate în vederea dirijării operative a procesului de antrenament.

Cele mai frecvente aspecte ale unei abordări formale ale metodologiei probelor de control se găsesc în momentul elaborării și selecției acestora și mai ales la contribuția mică pe care — în final — o aduc în stabilirea concretă a sarcinilor de antrenament.

5. Metodologia de lucru (în probele de control care sînt în același timp și mijloace standardizate).

5.1. Se recomandă să se folosească probe de control care să se refere — pe cît posibil — la cît mai multe din aspectele abordate în pregătire ;

5.2. În acest sens se va lucra pentru îmbunătățirea gradului de adaptare al organismului — folosind cel puțin un mijloc de antrenament principal standardizat la fiecare ședință de pregătire ;

5.3. Se vor executa MA ST în intensități optime, submaximale sau maximale în funcție de gradul de pregătire al sportivului și de scopul urmărit (acumulare — volum sau salt calitativ-intensitate) ;

5.4. Se recomandă a se folosi momentele cînd sportivul se simte bine și dorește să execute — în efort maxim — probele de control (MA ST). Aceasta ne va permite să studiem motivele care — în afara planificării noastre — l-a determinat să manifeste această dorință. Aflînd cauzele și aspectul lor — în caz pozitiv — le vom folosi în activitatea noastră pentru dirijarea efortului — în general — și mai ales în perioadele de intrare în formă sportivă.

5.5. Normele stabilite inițial și în etapele intermediare pot avea trei distincții principale :

— norme evolutive cu un caracter stimulativ, superioare posibilităților de moment ;

— norme de menținere a unui grad de pregătire la un nivel considerat optim.

5.6. Pe alt plan, normele se pot referi la parametrii de volum sau de intensitate de lucru cu aspecte generale sau particulare față de sarcinile de pregătire.

5.7. Rezultatele probelor de control se recomandă să fie folosite ca „termometre" ale evoluției „Stării de adaptare". În acest mod se poate realiza o cointeresare directă și eficace a sportivilor în vederea unei participări active în realizarea sarcinilor de pregătire.

6. Probele de control care sînt și mijloacele principale de antrenament și deci SE ANTRENEAZĂ, îndeplinesc în final două mari funcții :

6.1. Sursă permanentă, directă — la îndemîna antrenorilor de informații curente — pentru dirijarea concretă, operativă și eficace a pregătirii ;

6.2. Mijloc eficient și obiectiv de cointeresare conștientă și activă a sportivilor în realizarea unor sarcini mari de pregătire.

7. Obiectivizarea pregătirii prin metodologia recomandată în prezentul material considerăm că va contribui la îmbunătățirea cunoștințelor noastre despre efortul fizic și particularitățile sportivilor — constituind o treaptă superioară în rezolvarea problemelor complexe de pregătire la nivelul cerințelor mondiale.

Nivelul imediat superior de acțiune, trecerea la instruirea programată (metodă modernă și obiectivă de învățare și perfecționare) este condiționat de rezolvarea acestei probleme corelate — mijloacele principale de antrenament Standardizat — probe de control, care SE ANTRENEAZĂ permițînd în final o organizare și conducere mai eficientă a pregătirii.

V. DUMITRESCU : Préparation spéciale pour les épreuves de controle ?

Le caractère obligatoire des épreuves de controle dans le sport de performance a posé quelques questions aux entraineurs et même aux sportifs :
— faut-il préparer les épreuves de controle ?
— faut-il une préparation spéciale pour ces épreuves ?

— A quoi servent-elles les épreuves de controle ?

L'auteur explique clairement qu'il ne faut préparer les epreuves de controle que pour une courte période, en faisant quelques répétitions.

Les épreuves de controle doivent être spécifiques aux efforts deployés dans la préparation d'une certaine discipline.

Les épreuves de controle seront effectuées a des delais de temps plus courtes que possible.

Les épreuves de controle sont aussi des moyens principales de l'entraînement pour une correcte orientation — et efficace — de la préparation.

V. DUMITRESCU : Do Sportsmen Pursue their Training for Control Tests ?

As soon as control tests have become compulsory in performance sports, some of the specialists concerned have started posing themselves the following questions :

— should training be centred round control tests ?

— should there be special preparatory training for the control tests ?

— what is the use and goal of control tests ?

The author answers all these questions emphasizing that instructors and sportsmen should gear only temporarily training and reiterated training to the control tests. On the other and, control tests should reflect the specificity of the efforts made in the training of a specific sports branch, and should be repeated at very short periods of time.

The author makes it clear that control tests are main training means — they ensure a correct, operational and effective fitness and training.

VALOAREA ŞI CONŢINUTUL ETAPEI DE PREGĂTIRE FIZICĂ DE LA MUNTE PENTRU SCRIMERII DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

În practica actuală a sportului de performanţă se afirmă cu o vigoare din ce în ce mai mare problema modelării pregătirii, după cerinţele şi solicitările mereu exigente ale competiţiei. În plus, se profilează cu aceeaşi ambiţie tendinţa de fixare în mod deliberat, logic, a noi solicitări, care odată antrenate, dezvoltate şi perfecţionate, tind să surprindă adversarul şi să-l domine. Privită din acest unghi, orice competiţie de anvergură la ora actuală este văzută ca un complex motric specific, compus din acţiuni tehnico-tactice, de un anumit dinamism, care se caracterizează prin durată, distanţe, pauză, ritm, frecvenţă, capacitate de reacţie, viteză, forţă, rapiditate a deciziei, observarea şi orientarea în cîmpul tactic propriu sau al adversarului.

Aceste cerinţe necesită o planificare riguroasă, sub aspectul conţinutului lecţiilor de antrenament, al microciclurilor şi ciclurilor săptămînale, pentru acumulări şi adaptări progresive, atît în privinţa încărcării „bateriei" biopsihice, cît şi pentru refacerea acesteia, astfel încît descărcările energetice ale organismului sportiv să fie oportune.

Cu toate că la ora actuală nu există suficiente dovezi ştiinţifice riguroase, o serie de observaţii metodologice asociate cu diagnosticul medico-sportiv al performanţei demonstrează că fiecărei ramuri sportive îi corespunde o capacitate de rezistenţă specifică. Se ştie că o bună capacitate de rezistenţă reprezintă în primul rînd o problemă a metabolismului muscular oxidativ, în timp ce mărimile hemodinamice pentru aprecierea performanţei în vederea optimizării antrenamentului ocupă o poziţie subordonată. În acest sens, adaptările datorită solicitărilor de rezistenţă sînt mai evidente, dar din păcate nu permit concluzii ferme pentru intensitatea efortului din antrenament. Din acest punct de vedere, în practica antrenamentului la scrimeri apar, de regulă, situaţii atît tipice, cît şi atipice, privind răspunsul biologic, motric şi psihic la solicitările din concurs. Analiza empirică a modelului de concurs, doar sub aspect temporal, relevă aspecte de solicitare ritmică, inegală, atipică de la un concurs la altul şi de la un concurent la altul, sub raportul consumului energetic metabolic şi neuropsihic.

În principiu, un concurs de scrimă, pentru o singură zi (schema 1) durează aproximativ 12 ore, cu o pauză nedeterminată riguros între tururi de asalt, eliminări directe şi finală. Variaţiile în acest sens sînt majore (minimum 8, maximum 16 ore). Faptul că un scrimer poate intra în posesia unei medalii, uneori după un baraj susţinut la 12—14 ore de la debutul competiţiei, în care caz el trebuie să prezinte indicatori tehnico-tactici de mare claritate şi eficienţă, reclamă aprioric prezenţa acestei rezistenţe specifice (schema 2).

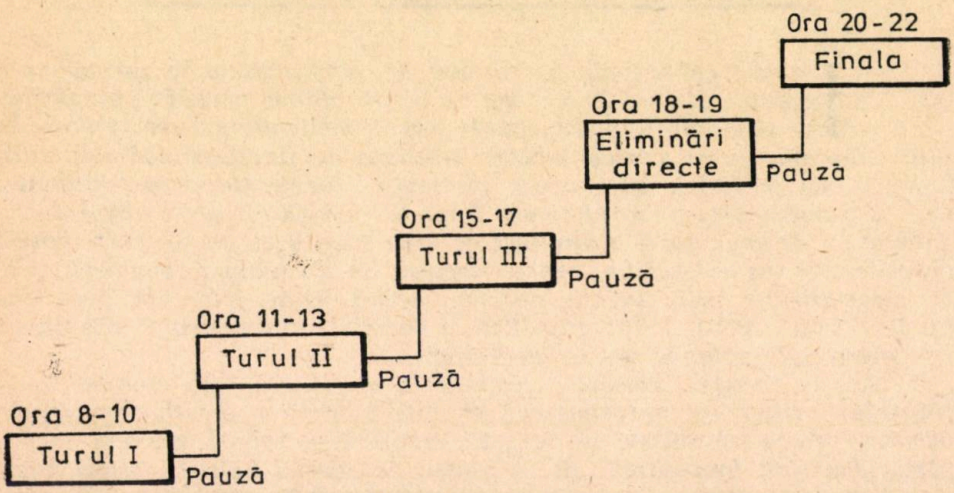
Din acest motiv, în pregătirea scrimerilor de mare performanţă, este inclusă etapa de pregătire fizică generală la altitudine, atît în tim-

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1979, pag. 63

Schema 1

STRUCTURA TEMPORALĂ

a unui concurs de scrimă (pentru o zi)



pul iernii, cît și primăvara și vara. În lucrarea de față ne vom referi exclusiv la conținutul etapei de iarnă.

Astfel, scopul principal al acesteia constă în crearea fundamentului formei sportive, din punct de vedere biologic (funcțional), motric și neuropsihic, pe temeiul căreia se pot construi, dezvolta și exprima la timpul potrivit forma sportivă și vîrfurile acesteia. Secvența este planificată în luna decembrie și include un număr de 3 cicluri săptămînale.

Conținutul concret al acestei etape este subordonat faptului că, lipsind competițiile, structura și dinamica efortului au o alură deosebită de aceeași etapă, inclusă în luna aprilie (în plin sezon competițional) sau în vară, cu cca 5—6 cicluri săptămînale înaintea obiectivului final de performanță, campionatele mondiale sau Jocurile Olimpice.

Din acest punct de vedere, se pleacă de la premisa că la începutul ciclului anual de pregătire, organismul sportivului, deși nu este adaptat la efort, nu este nici solicitat, el fiind deci într-o stare de relativ echilibru biopsihic.

Ca urmare, conținutul pregătirii este axat pe antrenamente dese, cu un mare număr de mijloace, cu o densitate mare, dar cu o intensitate modulată spre valori medii, intersectate de valori maximale. Efectuîndu-se în aer liber, această etapă include importanți factori climaterici și terapeutici. Astfel, se știe că aerul acționează favorabil asupra organismului uman, prin intensificarea metabolismului, întărirea sistemului nervos, îmbunătățirea aparatului cardiovascular, respirator și a sistemului termoreglator.

Obținerea unei rezistențe față de variațiile bruște ale condițiilor atmosferice (temperatură, umiditate, curenți de aer) este absolut necesară scrimerilor, avînd în vedere necesitatea adaptării rapide, fără stag-

nări ale formei sportive, în diferitele locuri de concurs la care aceştia participă de-a lungul sezonului competiţional.

Ambianţa peisajului montan, puritatea aerului sporesc efectul acestei pregătiri la nivelul sistemului nervos central, care trebuie fortificat, ţinînd seama de solicitările intense la acest nivel, în competiţiile de mare anvergură.

Factorul de variaţie a mediului ambiant foloseşte drept excelent tampon afectiv împotriva monotoniei-saturaţiei de antrenament, ceea ce permite abordarea unui indice de complexitate mare în antrenament.

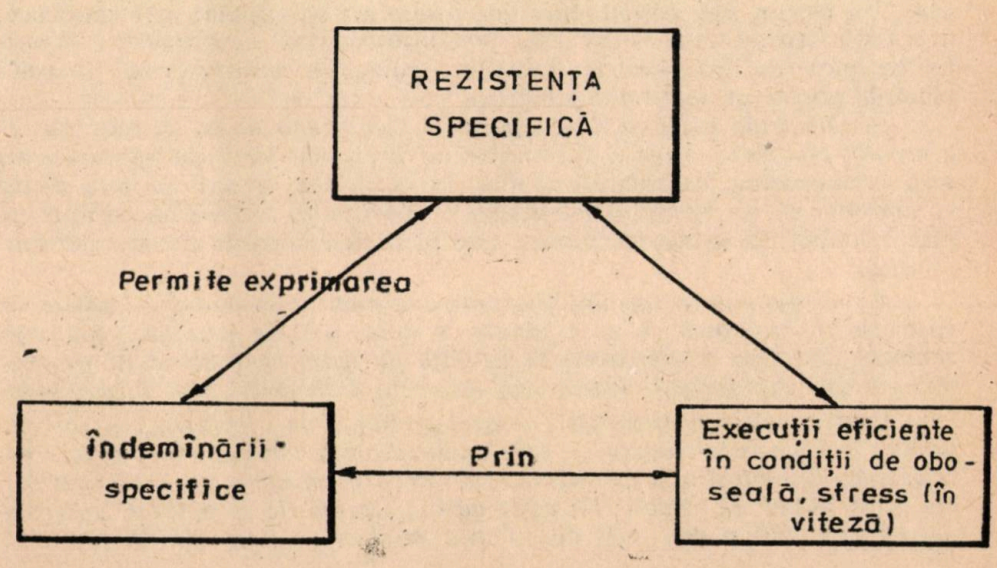
Acţiunea cumulativă a antrenamentelor, în care se respectă permanent variaţia, ondularea efortului, mărimea şi intensitatea valului de efort în fiecare ciclu săptămînal, ca şi în întreaga etapă, alternarea periodică a oboselii şi refacerii constituie subtilităţi metodologice, care urmăresc în final obţinerea unui efect calitativ superior, pe baza căruia să se poată construi elementele viitoarei forme sportive. Este, de aceea, important să se evidenţieze nu numai avantajele acestui sistem de pregătire, ci şi unele neajunsuri care pot apare în procesul de antrenament, din neglijarea unor momente organizatorice, metodologice, pedagogice sau de altă natură.

Astfel, este important pentru reuşita acestei secvenţe ca toate condiţiile organizatorice pe care le oferă locul de pregătire să fie cunoscute anticipat şi folosite raţional. Ele trebuie repetate şi în celelalte cicluri săptămînale, pentru cumularea efectului lor biologic, fapt care necesită o planificare a condiţiilor şi a mijloacelor auxiliare necesare. De exemplu, schiurile, pîrtiile pe care se va lucra, sacii de nisip, traseul de alergare, locul intermediar de odihnă în cazul unor ascensiuni montane de durată, pre-

Schema 2

INTERDEPENDENŢA

dintre calităţile motrice specifice la scrimeri



zența medicului, a asistentului sau a trusei de prim ajutor în caz de accidentare, condițiile de aclimatizare, vitaminizare, oxigenare, relaxare, saună, masaj, dormit, divertisment, trebuie planificate și urmărite riguros.

Din punct de vedere metodologic, ciclul săptămînal nu trebuie să includă o zi liberă integral, pentru prelungirea efectului biologic pe toată durata pregătirii. În acest caz, ziua de duminică ar trebui să fie afectată unei excursii de agrement, care să includă și un moment recreativ de 1—$1^1/_2$ ore, la o cabană apropiată, unde să se consume lichide calde cu vitamine, să se audieze muzică, sau să se organizeze un moment afectat cîntecelor, anecdotelor etc.

În ceea ce privește structura mijloacelor de pregătire, se consideră că lucrul de viteză, viteză-forță și îndemînare se pretează mai bine să fie executat în prima jumătate a ciclului săptămînal, ținînd seama de „fragilitatea" calităților amintite, în timp ce forța, rezistența și mobilitatea se pretează în orice moment al ciclului.

Exercițiile de viteză pot fi executate, pe pante, la vale, iar cele de forță-viteză, la deal. Pentru exercițiile de forță sînt avantajoase ascensiunile montane, cu greutăți suplimentare (saci de nisip) legate pe coapse, la spate sau pe brațe, în funcție de particularitățile individuale.

Alergările de rezistență sînt folosite pentru îmbunătățirea metabolismului aerob, în care caz se efectuează în diferite variante (teren variat, fartlek, cu intervale). Dozele de volum și intensitate sînt mărite progresiv, de la microciclu la microciclu. În genere se consideră că rezonanța fiziologică optimă pentru acest gen de antrenament este o frecvență cardiacă de 180 ± 10, iar ca durată de alergare efectivă 30—60', cu un tempo de 3:50—4:00/1000 m la un antrenament de 10—15 km (valori orientative pentru scrimeri).

— Alergările folosite cu scopul de educare a voinței, a încrederii în sine și a automobilizării în efort trebuie să respecte anumite principii biologice și pedagogice. Astfel, antrenorul trebuie să cunoască limita rezistenței aerobe a sportivului în cauză, pentru a-i fixa un barem obiectiv și logic. Un barem sub posibilitățile potențiale ale sportivului este ineficace, în schimb fixarea unui barem peste posibilitățile reale de acoperire fixează un complex de inferioritate nefondat, adîncește neîncrederea în posibilitățile proprii și poate crea accidente.

— O a treia variantă de alergare de durată este aceea cu scop de regenerare, efectuată după 2 antrenamente grele, de forță de exemplu, cu scop compensator, de refacere activă. În acest caz, ritmul nu este dictat de antrenor ci de impresia subiectivă a sportivului (starea de confort pe care o resimte în alergare). Durata este însă standardizată pentru întregul colectiv.

Avînd în vedere posibilitățile nelimitate ale organismului, indiferent de vîrsta sa biologică, de a se adapta la acest gen de solicitări, folosirea zilnică a alergării în aer liber, în funcție de momentul situat în programul ciclului săptămînal, pentru una din cele 3 variante, este foarte utilă.

Pentru mărirea eficacității acestei secvențe de pregătire, un rol important îl constituie climatul în care se desfășoară antrenamentele, odihna, refacerea, alimentația și divertismentul. Pentru scrimeri, un efect pozitiv, din acest punct de vedere, l-a avut administrarea (la jumătatea antrenamentelor) a 100 g ceai cald din plante medicinale (soc, mentă sau tei),

cu suc de lămîie. La ședințele de relaxare musculară sau antrenament psihoton, s-au obținut rezultate bune și rapide acoperind sportivii cu păturile încălzite pe calorifer, sau prin aplicarea pernei electrice pe coapse. Aceste modalități, de exemplu, nu au mai fost necesare în anotimpul cald.

Obiectivizarea justeței gîndirii fiecărui antrenor în privința conținutului concret al dinamicii efortului și a raportului optim între solicitare și recuperare îl constituie fără îndoială sondajele de control biologic, ca și urmărirea unor acuze subiective revelatoare (apetitul alimentar, calitatea somnului, pofta de antrenament, tonusul afectiv la înviorarea de dimineață etc.). Datele culese prin control obiectiv și observații permit o individualizare nuanțată a pregătirii, a regimului alimentar și a refacerii.

Menționăm că aceste note și observații s-au referit numai la etapa de pregătire de iarnă, întrucît aceeași secvență de pregătire efectuată în luna aprilie (plin sezon competițional) sau în iunie (înaintea principalului obiectiv anual de performanță) comportă un alt gen de observații și notări.

MARIA ȘERBAN : La valeur et le contenu de l'etape de préparation physique a l'altitude pour les escrimeurs de haute compétition

Le but principal de cette étape est de former les fondaments de la forme sportive du point de vue biologique (fonctionnel), motrice et néuropsichyque sur lesquels on peut édifier, developper et exprimer, au moment voulu, la forme sportive et ses hauts.

Le contenu de cette étape est basé sur un grand nombre des entraînemeans whose intensity and density is ordered towards mean values intersected moyennes, intersectées des valeurs maximales.

Etant effectué en plein air, cette étape contient des importants facteurs climatiques et thérapeutiques. L'obtention d'une resistance face aux variations brusques des conditions athmospheriques (temperature, humidité, courants d'air) est indispensable aux escrimeurs, tenant compte de la necessité d'une rapide adaptation, sans des stagnations de la forme.

Du point de vue méthodologique, le cycle hebdomadaire n'a pas un seul jour libre, pour prolonger l'effet biologique sur toute la période de préparation. Il faut organiser, a ce but, des excursions d'agrement les dimanches.

En ce qui concerne la structure des moyens d'entraînement, on considère que le travail de vitesse, vitesse-force et habileté est indiqué poure la première partie du cycle, pendant que pour la force, la resistance et la soupliesse on peut travailler a tout moment.

MARIA ȘERBAN : Value and Content of Physical Training Stage in the Mountains of Performance Fencers

The mains purpose of this stage is a general sporting fitness, in terms of biological, motive and neuropsychic factors underlying the sportman's fitness.

The content of this stage has particularly in view the background for physical fitness viz. : the organization of frequent training making use of varied means whose intensity and density is ordered towards mean values intersected by maximal ones.

This stage comprises exercises in the open air and therefore includes important climate and therapeuthical factors. Fencers need great resistance to sudden variations of climate (temperature, humidity and air currents) as they should get rapidly adapted to such conditions.

From the methodological viewpoint this stage of training provides for only one day off, to prolong biological effects. Sunday by all means should be reserved for pleasure trips.

The first half of the cycle is primarily devoted to speed, speed-strenght and skill exercises. Strenght resistance and mobility are in the focus of attention throughout this training stage.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

UNELE ASPECTE MEDICALE PRIVIND ANTRENAMENTUL CU GREUTĂŢI

Dr. MARTA BAROGA
Centrul de medicină sportivă

Este cunoscut faptul că antrenamentul cu greutăţi, efectuat în scopul dezvoltării forţei, a contribuit mult la creşterea performanţelor în majoritatea ramurilor sportive.

Considerăm că la ora actuală s-a lămurit şi problema vîrstei începerii antrenamentului cu greutăţi. Studii experimentale în această direcţie efectuate în ţară şi străinătate demonstrează că antrenamentul cu greutăţi dozat în mod ştiinţific nu dăunează tinerilor şi copiilor, ci din contră, contribuind la intensificarea generală a metabolismului, ajută la creşterea şi fortificarea organismului tînăr. Această constatare este valabilă şi în cazul exerciţiilor izometrice sau al exerciţiilor combinate, izotonice-izometrice. Experimentele efectuate cu copii de la Clubul sportiv „Viitorul" Bucureşti au demonstrat că exerciţiile izometrice (încordări musculare cu o durată de 5—6 secunde şi cu un efort de 60—70% din posibilităţi) au efect favorabil asupra creşterii indicilor de forţă şi nu produc nici un fel de perturbări în dezvoltarea normală a copiilor.

Concepţii învechite care nu aveau la bază cercetări ştiinţifice, au împiedicat mult timp folosirea antrenamentului cu greutăţi în diferite ramuri sportive. Necunoscîndu-se îndeajuns specificul şi metodele lucrului cu greutăţi, mulţi îşi închipuiau că sutele de kg care apăsau pe articulaţiile copiilor perturbau procesul de creştere provocînd chiar stagnarea acestuia. Referitor la această problemă dorim să scoatem în evidenţă următoarele :

— în primul rînd, copiii nu pot ridica greutăţi peste puterile lor (în general un om nu poate ridica o greutate care depăşeşte posibilităţile sale fizice) ;

— în al doilea rînd, forţa în regim de viteză sau în regim de rezistenţă specifică lucrului cu greutăţi în alte ramuri sportive necesită folosirea unor greutăţi de circa 50% din posibilităţile maxime. Practic, pericolul folosirii unor greutăţi mari este exclus prin însăşi orientarea pregătirii, dacă se respectă legile elementare de dezvoltare a forţei musculare.

Alegerea unor exerciţii adecvate (preferabile cele din culcat şi atîrnat pentru copii), dozarea corectă a efortului şi controlul medical periodic trebuie să stea în permanenţă în atenţia antrenorului. Menţinerea

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1979, pag. 68

unor poziții corecte (plecare, în timpul lucrului și la revenire) atunci cînd se efectuează exerciții cu greutăți sau cu alte aparate care opun rezistență este regula de bază pentru prevenirea unor deficiențe privind dezvoltarea normală a scheletului, articulațiilor și mușchilor.

Să vedem în continuare pe ce argumente se bazează ideea începerii lucrului cu greutăți la o vîrstă timpurie :

— urmărirea în timp a copiilor care practică halterele la Clubul sportiv „Viitorul" București, a participanților la campionatele de copii organizate de Federația Română de Haltere și Culturism, precum și a tinerilor care practică exerciții cu greutăți ca sport ajutător în alte ramuri sportive (atletism, canotaj etc.), nu a dat la iveală nici un caz de oprire a creșterii normale sau apariția unor accidente demne de semnalat. Procesul de creștere a avut un curs normal legat de particularitățile ereditare ale celor în cauză ;

— creșterea forței musculare este determinată nu numai de creșterea masei musculare, dar și de modificările chimismului muscular, precum și prin perfecționarea reglajului neurohormonal. **N. N. Leontiev** sublinia : **„cele mai importante modificări funcționale ale musculaturii au loc între 7—11 ani, după 14—15 ani, capacitatea funcțională a aparatului muscular nu se deosebește de cea a adultului"**. De aici reiese că, pentru anumite modificări morfologice și funcționale în sensul obținerii unor indici măriți ai forței musculare, vîrsta de 7—11 ani este cea optimă ;

— utilizarea rațională a eforturilor mari este unul din cei mai importanți factori de creștere a rezevelor funcționale ale organismului omenesc. Suprasolicitarea fizică și psihică apare în urma suprasolicitărilor repetate și mai rar în urma suprasolicitărilor unice. Cercetătorii trag concluzia că în formarea tinerilor sportivi este nejustificată eliminarea eforturilor maximale, cu condiția ca ele să se facă în raport cu particularitățile individuale. Această remarcă se referă la solicitările maxime, la exercițiile cu greutăți, cînd se verifică potențialul maxim. Acest gen de efort se recomandă la copii odată la 14—15 zile. Solicitările maxime în sporturile în care predomină calitatea fizică forță în regim de viteză se exprimă prin folosirea greutăților cuprinse între 30—50% din posibilități executate cu viteză foarte mare (viteza în aceste cazuri se controlează cu ajutorul cronometrului). În sporturile în care predomină calitatea fizică forță în regim de rezistență, solicitările maxime se bazează pe folosirea greutăților pînă la 50% din posibilități într-un număr mare de repetări. Acest număr de repetări este foarte mare: de 300—400 și uneori chiar mai mult, cum este cazul înotătorilor sau al canotorilor ;

— sistemul cardiovascular al adolescenților se adaptează fără deviații funcționale, față de indicii fiziologici normali, în cazul cînd efortul este judicios dozat ;

— marea reactivitate și plasticitate a sistemului nervos al tinerilor favorizează asimilarea rapidă a deprinderilor motrice necesare lucrului cu greutăți.

Acestea sînt doar cîteva argumente care ne permit să folosim antrenamentul cu greutăți începînd de la o vîrstă timpurie în scopul dezvoltării forței musculare necesare în diferite ramuri sportive.

Indiferent de specificul efortului, ne referim la exerciții pentru dezvoltarea forței în regim de viteză sau în regim de rezistență, trebuie să se aibă în vedere includerea exercițiilor de mobilitate (efectuate cu bastonul), exerciții cu mingea medicinală, exerciții la spalier, precum și la diferite aparate de gimnastică bazate pe poziții din atîrnat și balansuri. La începutul și sfîrșitul ședințelor de antrenament cu greutăți se recomandă o alergare (400—800 m) într-un tempo moderat.

Este bine ca, pentru început, în exercițiile cu greutăți să se țină seama de următoarele :

— pentru copii în vîrstă de 11—13 ani se vor folosi greutăți care să nu depășească 30% din greutatea corporală ;

— pentru cei în vîrstă de 13—14 ani se vor folosi greutăți pînă la 75% din greutatea corpului ;

— pentru cei ce depășesc 14 ani se pot folosi greutăți egale cu greutatea corporală.

Numai în cazul unor elemente talentate și sub strictă supraveghere medicală se pot depăși limitele amintite mai sus privind folosirea greutăților la antrenament.

Între 11—13 ani circa 60—70% din totalul volumului exercițiilor cu greutăți va fi afectat lucrului pentru dezvoltarea analitică a grupelor musculare. Această indicație asigură nu numai întărirea grupelor musculare solicitate în diferite specializări sportive, dar elimină orice pericol de perturbare a aparatului osteoarticular.

Cu toate că în principiu sîntem de acord cu ideea că nu alimentația dezvoltă calitățile fizice de bază necesare sportivilor, antrenamentul deținînd rolul principal în această direcție, subliniem totuși cîteva aspecte privind direcționarea consumului de alimente pentru cei ce folosesc exerciții cu greutăți.

Astfel, pentru cei ce practică exercițiile cu greutăți, o alimentație echilibrată, bogată în proteine, ajută la asigurarea condițiilor necesare dezvoltării forței musculare. Proteinele de bună calitate provin din alimente de origine animală :

— pe de o parte din : carne, organe (ficat, rinichi), pește, ouă ;

— pe de altă parte : lapte, brînzeturi.

Proteinele din carne și produse lactate sînt asimilate mai ușor de către organism. Va trebui să se consume pe zi cel puțin o porție de carne și să nu se neglijeze laptele.

Prezența vitaminelor în organism într-o cantitate convenabilă provoacă buna desfășurare a reacțiilor prin care sînt folosite proteinele, glucidele, lipidele și sărurile minerale. Fiecare vitamină are un rol bine definit care nu poate fi îndeplinit decît de ea și nu de altă vitamină. Pentru cei ce practică exercițiile cu greutăți recomandăm în special vitamina B (din legume și cereale), vitamina C (din lămîi, portocale, roșii, fructe proaspete) și vitamina E (din legumele verzi).

Pentru asigurarea dezvoltării normale a sistemului osteoarticular este nevoie ca în alimentația celor ce practică exerciții cu greutăți să se găsească suficiente cantități de săruri minerale și în special calciu, care pe lîngă importanța sa în creșterea oaselor ajută la activitatea neuromusculară. Surse bogate de calciu se găsesc în produsele lactate (lapte, brînză, unt), gălbenuș de ou crud, smochine, curmale, spanac, varză,

sfeclă roșie, ceapă, ridichi, fasole verde, lămîi și afine. Potasiul, de asemenea, este foarte important, el provoacă alcalinitatea în organism, stimulează activitatea ficatului și a sistemului muscular. Se găsește în : smochine, sfeclă roșie, fasole albă, varză, cartofi, castraveți, vinete, spanac. Prin acțiunea fierului asupra sîngelui acesta întreține energia și vitalitatea organismului. Surse bogate în fier se găsesc în : gălbenușul de ou, varză, sfeclă de zahăr, spanac, roșii, prune și orez. Clorul are o acțiune importantă în evacuarea deșeurilor din organism, dizolvă grăsimile și ajută în metabolismul zahărului și amidonului. Insuficiența clorului în organism provoacă lipsa coordonării motrice și a reflexelor. Se găsește în : carne, lapte de vacă și capră, sfeclă roșie, ridichi, spanac, roșii, ulei de măsline și secară. Ținînd seama de importanța deosebită pe care o au sărurile în organism, putem trage concluzia că o alimentație variată este indispensabilă celor ce practică exercițiile cu greutăți.

Accidentele cele mai frecvente ce pot surveni la sportivii care folosesc exerciții cu diferite îngreunări au loc mai ales atunci cînd nu s-a efectuat o încălzire suficientă a mușchilor și articulațiilor solicitate. Putem adăuga că și mobilitatea scăzută favorizează apariția diferitelor traumatisme. Dacă se acordă 10—15 minute pentru încălzire și timp suficient afectat lucrului pentru mobilitate, se pot preveni accidentele care apar în timpul efectuării exercițiilor cu greutăți și care vizează îndeosebi articulațiile mîinilor, gleznelor și mușchii coloanei vertebrale. În activitatea practică nu se semnalează accidente grave în rîndul celor care folosesc astfel de exerciții. Microtraumatismele ce apar la nivelul articulațiilor și mușchilor pot fi ușor vindecate prin procedeele cunoscute (termice, masaj, unguente etc.). O recuperare rapidă care poate fi la îndemîna oricui constă în folosirea băilor excesiv de fierbinți combinate cu băi reci (unde se adaugă cuburi de gheață) la nivelul segmentului sau regiunii afectate. Imobilizarea cu ajutorul unor bandaje elastice, care să păstreze poziția normală, asigură reluarea lucrului după numai cîteva ședințe de acest gen.

Viața sportivă echilibrată, eliminarea oricărui fel de excese, cel puțin 8 ore de somn pe noapte, dușurile calde și masajul după fiecare antrenament, servirea meselor la ore fixe, precum și continuitatea antrenamentelor, asigură condițiile necesare recuperării organismului după efortul solicitat în lucrul cu greutăți.

BIBLIOGRAFIE

1. BAROGA MARTA : La ce vîrstă se poate începe practicarea halterelor. Lucrare prezentată la congresul internațional al antrenorilor și medicilor din haltere, Varșovia, 1969.
2. BAROGA L. : Manual de haltere și culturism, Ed. Sport-Turism, București, ediția a II-a, 1977.
3. DRĂGAN I. : Patologia sportivă, Ed. Stadion, București, 1972.
4. KARPOVICH P. : Fiziologia activității musculare. Ediția a VI-a W. B. Saunders, S.U.A., 1965.
5. VOROBIOV A. : Antrenamentul modern al halterofilului, Fizkultura i sport, Moscova, 1977 (ediția a II-a).

MARTA BAROGA : Quelques aspects médicaux sur l'entraînement de musculation dans des différentes disciplines sportives

Des etudes experimentales sur ce sujet, effectués dans notre pays et a l'etranger, demontrent que l'entraînement avec poids, avec un dosage rationnel, n'est pas nuisible aux jeunes et enfants, mais est utile dans le developpement et la tonification de l'organisme jeune. Cette affirmation est aussi valable dans les cas des exércices isométriques au combines, isométriques-isotoniques.

Des experimentations faites sur des enfants du club „Viitorul" de Bucarest ont demontré que les exércices isométriques (contractions musculaires d'une durée de 5—6 secondes, avec un effort a 60—70% des possibilites maximales) ont un effet favorable quant au developpement des indices de force, et ne produissent pas des pérturbations dans le developpement normal des enfants.

Le choix d'un groupe des exércices adèquates (pour les enfants sont indiqués ceaux effectués dans une position couchée), le dosage juste de l'effort et le controle médical périodiquement seront toujours une préoccupation de l'entraîneur.

L'utilisation rationnelle des efforts maximales est un facteur détérminant d'accroissement des réserves fonctionnelles de l'organisme.

Le système cardio-vasculaire des adolescents s'adapte sans deviations fonctionnelles faces aux limites normales, quand l'effort est bien dosé.

La grande reactivité et la plasticité du système nerveux des jeunes favorisent une assimilation rapide des habitudes motrices necésaires dans le travail avec poids.

Ces sont seulement quelques arguments qui nous permettent d'utiliser l'entraînement avec poids en commencant a une age assez jeune.

MARTA BAROGA : Some Medical Aspects of Weight Lifting in Various Sports Branches

As pointed out by a number of relevant experiments undertaken both at home and abroad, weight lifting training when scientifically conducted does not negatively affect the children's and juniors' training. On the contrary, it contributes to the development and strengthening of the young people's bodies. This holds true in terms of isometrical, and combined — isometrical and isotomical — exercises.

The experiments carried out with the children belonging to the "Viitorul" club of Bucharest pointed out that isometrical exercises (muscular straining for 5—6 seconds including a 60—70 per cent effort) have favourable effects on the strength pointers, while producing no disturbance in the normal growth of children.

The instructor should permanently bear in mind the choice of the exercises (preferably lying exercises for children), a correct dosing of efforts and the fact that children should be periodically subject to medical control.

A judicious use of big efforts is an important growth factor of the human body. The cardiomuscular system of adolescents adapts itself to such training without any functional deviations, but effort for the purpose shold be adequately proportioned and dosed.

Moreover, the greater reactions of the nervous system of the young pleople favours a rapid assimilation of motive skills required by weight lifting exercises.

The author advances weighty arguments in favour of weight lifting training from an early age.

EDIȚIA A DOUA A „DACIADEI“ ÎN PLINĂ DESFĂȘURARE

De mai bine de trei luni, cea de-a doua ediție a competiției polisportive naționale „Daciada“ se află în plină desfășurare. Inaugurată la 5 noiembrie 1978, cu etapa de iarnă a acestei mari întreceri, „Daciada“ s-a dovedit încă o dată că reprezintă principala cale prin care se îndeplinește Programul de dezvoltare a mișcării noastre sportive, atît în ceea ce privește activitatea de educație fizică și sportul de masă, cît și afirmarea unor noi talente care, bine pregătite, pot atinge performanțe competitive pe plan internațional.

Pe baza concluziilor reieșite din bilanțul primei ediții, Comisia centrală de organizare a stabilit ca etapa de masă a celei de a doua ediții a „Daciadei“ să se desfășoare după un sistem îmbunătățit — turnee între echipele din unități de bază, în loc de întîlniri eliminatorii —, fapt ce va asigura o mai îndelungată activitate competițională desfășurată pe tot parcursul anului, pentru un număr mare de participanți. În același scop, al sporirii numărului acelora care iau startul în întrecerile „Daciadei“, s-a hotărît extinderea categoriilor de participare pentru copiii sub 14 ani, astfel încît în concursuri să fie, practic, cuprinși toți elevii patriei noastre.

Înțelegînd rolul major al întrecerilor „Daciadei“ pentru asigurarea dezvoltării calităților fizice, morale și de voință ale tineretului, în menținerea și întărirea sănătății tuturor oamenilor muncii, organele și organizațiile sportive, toți factorii cu atribuții și răspunderi în sport au organizat, în această perioadă, numeroase competiții de masă în aer liber, la schi, sănius, patinaj, cu participarea unui mare număr de tinere și tineri, dornici să descifreze tainele sportului. Concomitent, mai ales atunci cînd s-a înregistrat o acută lipsă de zăpadă, în toate județele țării au avut loc la nivelul asociațiilor sportive concursuri de șah și tenis de masă, iar în măsura în care vremea a fost favorabilă s-a dat curs cererii tineretului de a organiza întreceri de cros și jocuri sportive. În acest fel, s-a asigurat o continuitate a activității de educație fizică și sport pe o perioadă mai îndelungată, reușindu-se angrenarea unui mare număr de cetățeni, de toate profesiile și vîrstele, la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1979, pag. 1

Întregul activ al mișcării sportive a luat cunoștință cu un deosebit interes că în ședința din decembrie a Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., desfășurată sub președinția tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului nostru, a fost examinat modul în care s-a organizat și desfășurat prima ediție a „Daciadei". Toți activiștii organelor și organizațiilor sportive, ai factorilor cu răspunderi și atribuții în domeniul sportului văd în aceasta o nouă dovadă a grijii deosebite pe care conducerea partidului, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu, o manifestă permanent pentru dezvoltarea educației fizice și sportului, activități de interes național. Prețioasele indicații care au fost date și cu acest prilej slujitorilor mișcării sportive mobilizează puternic pe toți activiștii, organele sportive și pe cele cu atribuții, pe profesorii de educație fizică, pe membrii consiliilor asociațiilor și cluburilor sportive în îndeplinirea integrală a importantelor sarcini pe care și le-a propus cea de-a doua ediție a marii competiții naționale „Daciada", atît în direcția dezvoltării sportului de masă, cît și a celui de performanță.

Mișcarea noastră sportivă a pășit în noul an cu hotărîrea fermă de a îmbunătăți activitatea în toate sectoarele și, în primul rînd, cum este și firesc, în ceea ce privește cea de-a doua ediție a „Daciadei". Beneficiind de un cadru organizatoric adecvat, de o bază de masă în continuă dezvoltare, de un activ obștesc numeros și bine instruit, organele și organizațiile sportive și-au intensificat considerabil acțiunile menite să ducă la descoperirea și îndrumarea către secțiile de performanță a unui număr cît mai mare de noi talente. Aceasta se explică, în primul rînd, prin prezența la competițiile de masă a unui număr tot mai mare de tehnicieni și antrenori calificați, fapt care presupune că și în viitor, atît la întrecerile din cadrul ediției de iarnă, cît și la cele ce vor fi organizate în viitoarea ediție de vară a „Daciadei", antrenorii loturilor reprezentative, ai principalelor cluburi de performanță trebuie să se afle cît mai des în mijlocul sportivilor. Pe de o parte, pentru a ajuta direct la buna desfășurare a întrecerilor, pentru a da un sfat competent și util tinerilor competitori, cît și, pe de altă parte, pentru a investiga, cu ochiul lor priceput și competent, posibilitățile de afirmare în arena competițională a celor mai buni dintre participanții la întrecerile „Daciadei".

Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, consiliile asociațiilor și cluburilor, organele sportive județene și locale, federațiile sportive, precum și toți factorii cu răspunderi în domeniul educației fizice și sportului vor face totul ca „Daciada" să devină, așa cum se subliniază în Mesajul de felicitare al tovarășului Nicolae Ceaușescu, adresat participanților la competiția sportivă națională, cadrul de manifestare a energiei, elanului și optimismului revoluționar al tineretului patriei, al cetățenilor țării, ca ea să contribuie tot mai mult la afirmarea capacității creatoare a poporului nostru, la educarea conștiinței socialiste a maselor, la plămădirea omului nou, hotărît să se consacre în întregime nobilei cauze a socialismului și comunismului, prosperității și fericirii, națiunii noastre socialiste.

CAPACITATEA DE EFORT ANAEROB A ELEVELOR ŞI ELEVILOR DIN CLASELE V — XII

Prof. univ. dr. MIRON GEORGESCU
Conf. univ. dr. CONSTANTIN ALEXANDRESCU
Şef lucrări dr. CRISTINA FOZZA
Şef lucrări dr. VIOREL DIMITRIU
Şef lucrări dr. GABRIEL CHEREBEŢIU
Dr. VIORICA NICOLAESCU
— I.E.F.S. —

Prezenta cercetare completează datele publicate într-o lucrare anterioară (3), în care am studiat capacitatea de efort anaerob a elevelor şi elevilor din clasele I—IV. Ea a fost determinată de constatarea că, în literatura de specialitate din ţara noastră şi, după cîte ştim, din alte ţări, nu s-au publicat lucrări privind capacitatea de efort anaerob a populaţiei şcolare din clasele V—XII.

Tema o considerăm deosebit de importantă atît pentru lărgirea ariei de cunoaştere a particularităţilor de vîrstă ale elevilor, cît şi pentru implicaţiile practice în educaţia fizică şi sportul şcolar.

Alcătuirea programei de studii la educaţie fizică şi diferenţierea cerinţelor pentru fiecare clasă găsesc repere utile în cunoaşterea capacităţii de efort anaerob a elevilor de ambele sexe.

În selecţia sportivă, valorile capacităţii de efort anaerob la vîrste de 11—18 ani pot servi ca date de referinţă, pe baza cărora să fie depistate elementele superior dotate pentru sporturile cu efort anaerob.

Cunoaşterea evoluţiei capacităţii de efort anaerob permite, de asemenea, stabilirea vîrstei optime a selecţiei definitive pentru sporturile sau probele în care capacitatea de efort anaerob constituie unul dintre factorii limitatori ai performanţei.

În dorinţa de a mări aplicativitatea rezultatelor cercetării noastre, le vom sistematiza astfel încît să trateze următoarele aspecte :

I. Valoarea capacităţii de efort anaerob la eleve şi elevi în vîrstă de 11—18 ani.

II. Dinamica cifrelor puterii anaerobe maxime între 11—18 ani, în comparaţie cu valorile adulţilor.

III. Diferenţele dintre capacitatea de efort anaerob a elevilor şi elevelor între 11—18 ani.

MATERIAL ŞI METODĂ

Studiul nostru s-a efectuat pe un număr de 800 de persoane (400 de eleve şi 400 de elevi), împărţite în grupe de 50 de subiecţi pentru fiecare sex şi an de vîrstă între 11—18 ani.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1979, pag. 3

Toți subiecții erau elevi la diferite școli din București. Au fost valorificate numai datele aparținînd subiecților care erau sănătoși în momentul examinării, nu aveau în antecedente afecțiuni cu repercusiuni asupra proceselor de creștere și dezvoltare fizică și nu practicaseră sportul în mod organizat.

Capacitatea de efort anaerob s-a studiat prin măsurarea puterii maxime anaerobe cu ajutorul metodei preconizate de unul dintre noi (Miron Georgescu) și descrisă pe larg în alte lucrări (1, 2).

Pentru testare, subiecții au fost supuși la un efort de forță-viteză, constînd din 30 de sărituri ca mingea, efectuate cu maximum de înălțime și cu minimum de timp de contact cu solul între sărituri.

Puterea anaerobă maximă (P.an.mx.) s-a calculat prin formula :

$$P.an.max. = \frac{G \times H \times 1{,}5}{t}$$

în care G = greutatea corporală a subiectului ; H = înălțimea medie a primelor 10 sărituri ; 1,5 = coeficientul pentru introducerea în calcul a travaliului de frînare, efectuat în prima parte a contactului cu solul la aterizarea din săritura precedentă. Energia consumată în travaliul de frînare am considerat-o ca fiind egală cu jumătate din energia necesară travaliului activ prestat în partea a doua a timpului de contact cu solul pentru efectuarea unei noi sărituri.

Tabelul 1

Valorile medii ale înălțimii, greutății și puterii anaerobe maxime la eleve și elevi în vîrstă de 11-18 ani

Vîrsta (ani)	Înălțimea (cm)		Greutatea (kg)		Puterea anaerobă maximă (watti)			
					Absolută		Relativă	
	B	F	B	F	B	F	B	F
11 n=100	142,5	143,7	35,7	35,6	596	601	16,7	16,8
12 n=100	148,0	150,1	38,3	41,6	765	732	20,0	17,6
13 n=100	153,4	153,3	42,4	43,6	833	780	20,5	17,8
14 n=100	161,8	158,1	48,6	47,9	1088	904	22,3	18,9
15 n=100	165,7	161,2	53,0	53,9	1241	1015	23,4	18,8
16 n=100	173,6	160,7	61,5	54,1	1605	1005	26,0	18,6
17 n=100	176,1	161,5	66,5	54,4	1683	1026	25,3	18,8
18 n=100	176,2	160,9	66,8	54,6	1785	932	26,7	17,1

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

I. Valoarea capacității de efort anaerob la elevele și elevii în vîrstă de 11—18 ani.

Cifrele medii ale înălțimii, greutății corporale și puterii maxime anaerobe, exprimate în valori absolute și relative (raportate la greutatea corporală), pentru fiecare sex și an de vîrstă, sînt cuprinse în tabelul 1.

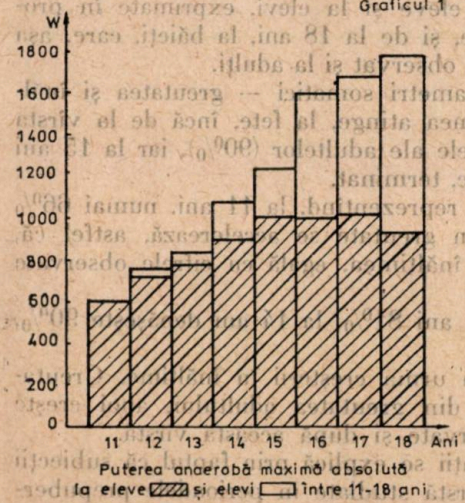
Pe baza datelor din acest tabel, se pot face următoarele considerații: Înălțimea și greutatea corporală ale subiecților studiați de noi sînt apropiate de cele constatate, în 1971, de Institutul de igienă din București (6) la persoanele de aceeași vîrstă și sex din mediul urban al țării noastre. Datele din prezenta cercetare pot fi, deci, considerate ca expresive pentru persoane cu procese normale de creștere și dezvoltare fizică.

Greutatea și înălțimea corporală ale fetelor sînt superioare, comparativ cu cele ale băieților, în perioada 11—13 ani. După această vîrstă, înălțimea și greutatea corporală au la băieți cifre din ce în ce mai mari, comparativ cu fetele. Se observă, de asemenea, diferențe în ceea ce privește maturizarea creșterii în înălțime și a greutății corporale. La fete, aceste procese s-au terminat, practic, încă de la vîrsta de 15 ani, pe cînd, la băieți, stagnarea are loc la 17 ani. Între 15—17 ani, procesele de creștere sînt foarte intense la băieți, ei prezentînd, în acest interval de timp, un spor de 10,4 cm în înălțime și 13,5 kg în greutate. Rezultă, deci, că, sub aspect somatic, fetele se maturizează cu doi ani mai devreme decît băieții.

Puterea anaerobă maximă

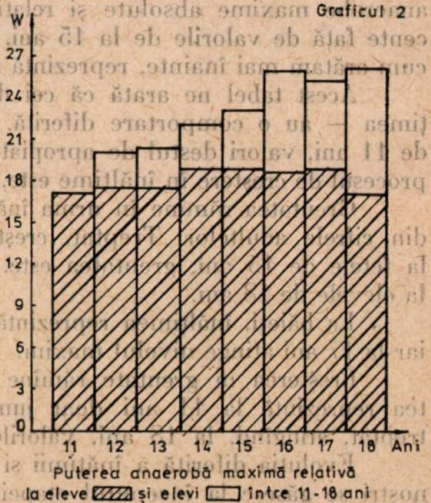
Puterea anaerobă maximă absolută evoluează, la fete, în trei faze succesive. Pînă la 15 ani, valorile cresc continuu. Între 15—17 ani, nivelul rămîne constant la aproximativ 1000 W și apoi scade, astfel că, la 18 ani, cifra medie este de 932 W. La băieți, puterea anaerobă maximă absolută nu prezintă această evoluție, ci crește continuu, pînă la vîrsta de 18 ani, cînd ajunge aproape de 1800 W.

Graficul 1



Puterea anaerobă maximă absolută
la eleve ▨ și elevi □ între 11-18 ani

Graficul 2



Puterea anaerobă maximă relativă
la eleve ▨ și elevi □ între 11-18 ani

Puterea anaerobă maximă relativă

Cifrele W mx/kg corp au, la fete, aceeași evoluție ca și cele ale puterii anaerobe maxime absolute. Nivelul cel mai înalt este atins, însă, cu un an mai devreme (14 ani). Apoi, valorile rămîn relativ constante în jurul a 19 W/kg corp, pînă la 17 ani, și coboară cu 2 W/kg corp, la 18 ani.

La băieți, puterea anaerobă maximă relativă crește continuu, pînă la vîrsta de 16 ani, cînd ajunge la cifra de 26 W/kg corp, și oscilează puțin în jurul acestei valori, pînă la vîrsta de 18 ani.

Compararea acestor cifre cu cele constatate în altă cercetare a noastră (4), privitoare la evoluția capacității de efort anaerob și după vîrsta de 18 ani, ne permite să afirmăm că scăderea capacității de efort a fetelor de 18 ani nu este un accident, ci începutul unei faze ce se continuă și după aceea.

Puterea anaerobă maximă absolută a băieților se oprește la nivelul atins la vîrsta de 18 ani, tinerii de 18—21 de ani prezentînd valori medii apropiate de 1800 W. Rezultă, din aceste constatări, că organismul uman se maturizează relativ repede sub aspectul puterii anaerobe maxime.

Nivelul cel mai înalt al valorilor absolute se întîlnește la fete, încă de la 15 ani, iar la băieți la vîrsta de 18 ani. Puterea anaerobă relativă se maturizează și mai rapid, valorile maxime fiind observate la 14 ani la fete și la 16 ani la băieți, vîrste care pot servi ca repere pentru selecția definitivă în sporturile cu efort anaerob.

II. Dinamica cifrelor puterii anaerobe maxime între 11—18 ani, în comparație cu valorile adulților

Compararea puterii anaerobe maxime a elevelor și a elevilor din fiecare clasă cu puterea anaerobă maximă a adulților permite urmărirea mai precisă a evoluției și maturizării organismului uman sub acest important aspect.

Totodată, se obțin date utile pentru dozarea solicitării sistemului neuromuscular în antrenamentul sportiv, pornindu-se de la modelul adultului, care este, în prezent, mai bine fundamentat teoretic și mai amplu verificat în practică.

Tabelul 2 prezintă evoluția cifrelor greutății, ale înălțimii, ale puterii anaerobe maxime absolute și relative la eleve și la elevi, exprimate în procente față de valorile de la 15 ani, la fete, și de la 18 ani, la băieți, care, așa cum arătam mai înainte, reprezintă nivelul observat și la adulți.

Acest tabel ne arată că cei doi parametri somatici — greutatea și înălțimea — au o comportare diferită. Înălțimea atinge, la fete, încă de la vîrsta de 11 ani, valori destul de apropiate de cele ale adultelor (90%), iar la 15 ani procesul de creștere în înălțime este, practic, terminat.

Greutatea rămîne în urma înălțimii, reprezentînd, la 11 ani, numai 66% din cifrele adultelor. Treptat, creșterea în greutate se accelerează, astfel că, la fetele de 15 ani, greutatea este, ca și înălțimea, egală cu cifrele observate la elevele de 18 ani.

La băieți, înălțimea reprezintă la 11 ani 81%, la 14 ani depășește 90%, iar la 17 ani atinge nivelul maxim.

Creșterea în greutate rămîne net în urma creșterii în înălțime. Greutatea reprezintă la 11 ani doar jumătate din greutatea adultului, apoi crește treptat, atingînd, la 18 ani, valorile observate și după această vîrstă.

Evoluția diferită a înățimii și greutății se explică prin faptul că subiecții noștri se găsesc la începutul etapei de vîrstă studiate în perioadele prepuber-

Tabelul 2

Greutatea, înălțimea, puterea anaerobă maximă absolută și relativă a elevelor și elevilor exprimate în procente față de valorile de la 15 ani (fete) și 18 ani (băieți)

Vîrsta (ani)	Greutatea		Înălțimea		Puterea anaerobă maximă			
					Absolută		Relativă	
	B	F	B	F	B	F	B	F
11 n=100	53,4	65,9	80,9	89,0	33,3	59,2	62,5	89,3
12 n=100	57,3	77,0	84,0	93,0	42,8	72,1	74,9	93,6
13 n=100	63,4	80,7	87,1	95,0	46,6	76,8	76,7	94,6
14 n=100	72,7	88,7	91,9	98,0	60,0	89,0	83,5	100
15 n=100	79,3	100	94,1	100	69,0	100	87,6	100
16 n=100	92,0	100	98,6	99,8	89,0	99,0	97,3	98,9
17 n=100	99,5	100,7	100	100	94,0	101,0	94,7	100
18 n=100	100	101	100	99,9	100	91,8	100	91,0

tară și pubertară, care se caracterizează printr-o intensă creștere în înălțime. Creșterea în grosime se intensifică după pubertate și face ca diferența dintre procentele înălțimii și greutății să se atenueze către sfîrșitul perioadei de vîrstă de care ne ocupăm.

Puterea anaerobă maximă absolută a elevelor are între 11—18 ani o comportare asemănătoare cu greutatea corporală. Procentajul reprezentat de puterea anaerobă maximă absolută se ridică la aproape 60% încă de la 11 ani și crește rapid după aceea, astfel că la 15 ani ajunge la nivelul maxim.

Evoluția aproape identică a curbelor greutății și puterii anaerobe maxime ne îndreptățește să afirmăm că, la fete, creșterea puterii anaerobe maxime se realizează doar prin mărirea masei musculare încă de la vîrsta de 11 ani (graficul 3).

La elevi, puterea anaerobă maximă absolută are la 11 ani o valoare care reprezintă doar 1/3 din nivelul adulților. Între 13—14 ani se ajunge la 50%, iar între 15—16 ani la 75% din valorile maxime întîlnite la 18 ani.

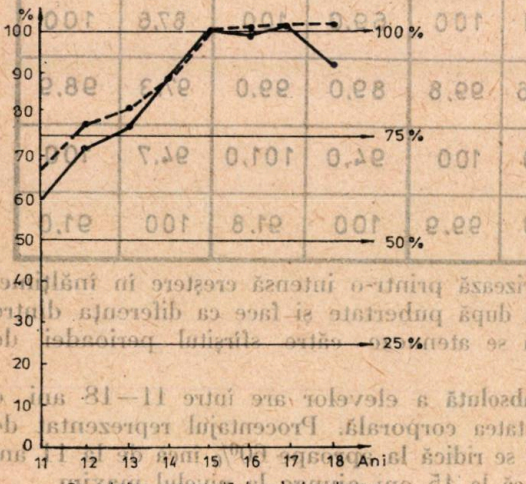
Procentele reprezentate de puterea anaerobă maximă absolută a băieților sînt net mai mici decît cele ale greutății corporale, mai ales la începutul perioadei de vîrstă studiată. Fenomenul arată că la băieți puterea anaerobă maximă crește între 11—18 ani atît prin creșterea masei musculare, cît și prin perfecționarea funcțională a sistemului neuro-muscular (graficul 4), care mărește aportul fiecărei unități de masă corporală.

Puterea anaerobă maximă relativă. La fete se observă că încă de la 11 ani puterea anaerobă maximă/kg corp reprezintă un procentaj ridicat (90%) din valorile adultelor și că maturizarea deplină se petrece repede, la 14 ani atingîndu-se nivelul maxim. Remarcăm, de asemenea, identitatea dintre procentele puterii anaerobe maxime și cele ale înălțimii corpului la toți anii de vîrstă între 11—17.

La băieți puterea anaerobă maximă/kg corp are la 11 ani 62,5% din valoarea maximă, ajunge la 75% între 12—13 ani și atinge nivelul maxim la 16 ani.

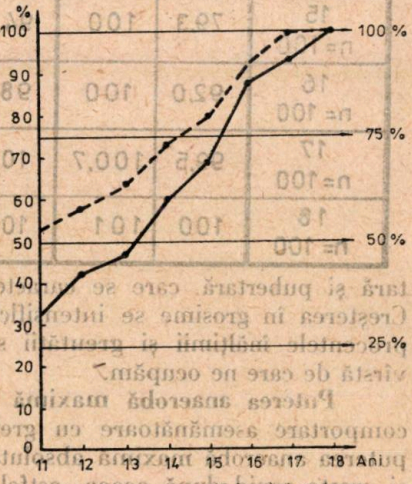
Puterea anaerobă maximă relativă se maturizează mai repede decît puterea anaerobă maximă absolută, cu aproximativ doi ani. Procentajul puterii anaerobe maxime relative este superior procentajului greutății corporale. Datele acestea ar pleda pentru faptul că sistemul neuro-muscular se maturizează mai repede sub aspect funcțional, decît sub aspect dimensional. De asemenea, ele arată că, la solicitarea prin eforturi anaerobe a elevilor pînă la vîrsta de 16 ani, trebuie să se țină seama de faptul că între ei și adulți există deosebiri atît în ceea ce privește masa, cît și capacitatea funcțională a sistemului neuromuscular.

Graficul 3



Greutatea corporală (---) și puterea anaerobă maximă absolută (—) ale elevilor, exprimate în procente din valorile de la vîrsta de 15 ani

Graficul 4



Greutatea corporală (---) și puterea anaerobă maximă absolută (—) ale elevilor, exprimate în procente din valorile de la vîrsta de 18 ani

Valoarea procentelor puterii anaerobe maxime relative se apropie mult de cele ale înălțimii corporale, dar rămîn totuși mai mici decît acestea pînă la vîrsta de 16 ani.

Evoluția asemănătoare a procesului de maturizare a puterii anaerobe maxime relative și a creșterii în înălțime în perioada prepubertară și cea pubertară la ambele sexe permite emiterea ipotezei că procesele neuro-endocrine care produc accelerarea creșterii în înălțime acționează și asupra sistemului neuro-muscular, determinînd maturizarea mai rapidă a funcției decît a dimensiunilor sale. Rămîne ca cercetările ulterioare să confirme sau să infirme această ipoteză.

Semnificativă pentru practică rămîne, deocamdată, constatarea că evoluția creșterii în înălțime este corelată strîns cu evolutia capacității funcționale a sistemului neuro-muscular (watt mx/kg corp) în perioada prepubertară și cea pubertară.

III. Diferențele dintre capacitatea de efort anaerob a elevilor și elevelor între 11—18 ani

În lucrarea (3), prin care am studiat capacitatea de efort anaerob la elevele și elevii din clasele I—IV (7—10 ani), am constatat că valorile celor două sexe sînt asemănătoare. Ne explicăm aceasta prin faptul că glandele endocrine nu au atins încă un nivel funcțional atît de ridicat încît să se determine modificări specifice celor două sexe.

Epoca de vîrstă pe care o studiem în prezenta lucrare (11—18 ani) se caracterizează tocmai prin profunde modificări endocrine, care se reflectă asupra întregului organism și îl determină să capete dimensiuni, forme și funcții specifice fiecărui sex.

În cele ce urmează, vom prezenta modul cum se instalează și evoluează diferențele dintre capacitatea de efort anaerob a elevelor și elevilor studiați de noi.

Tabelul 3

Greutatea, înălțimea, puterea anaerobă maximă absolută și relativă a elevelor exprimate în procente din valorile elevilor de aceeași vîrstă

Vîrsta (ani)	Greutatea	Înălțimea	Puterea anaerobă max.	
			Absolută	Relativă
11 n = 100	100	100,8	101,0	100,5
12 n = 100	108,6	101,4	95,6	88,0
13 n = 100	102,8	100	93,6	86,8
14 n = 100	98,6	97,7	83,1	84,7
15 n = 100	101,7	97,3	81,0	80,7
16 n = 100	88,0	92,6	62,0	71,5
17 n = 100	81,8	91,7	60,0	74,3
18 n = 100	81,7	91,3	52,2	64,0

Tabelul 3 cuprinde valorile greutății, înălțimii și puterii anaerobe maxime absolute și relative ale elevelor, exprimate în procente din cifrele elevilor de aceeași virstă.

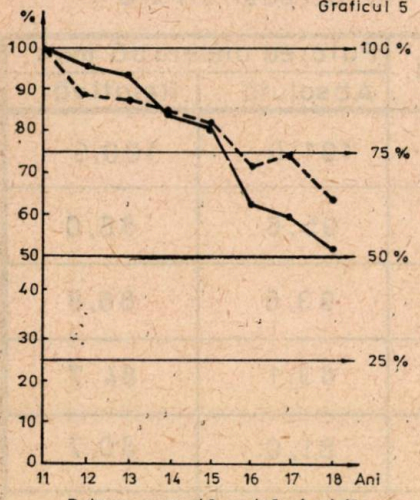
Din conținutul lui se constată că și la subiecții studiați de noi procesele somatice se desfășoară conform datelor clasice. Înălțimea fetelor este egală cu cea a băieților pînă la vîrsta de 13 ani, iar greutatea lor corporală depășește ușor greutatea elevilor de aceeași vîrstă. pînă la 16 ani. După vîrsta de 13 ani, procesul de creștere în înălțime al fetelor încetinindu-se, iar cel al băieților intensificîndu-se, înălțimea corporală a fetelor reprezintă un procent din ce în ce mai mic din înălțimea băieților și ajunge cu 8,7% mai mic la vîrsta de 18 ani.

Greutatea corporală, începînd de la 16 ani, se modifică puțin la fete, în timp ce la băieți crește brusc, astfel că la vîrsta de 18 ani greutatea fetelor este cu 19,3% mai mică decît cea a băieților.

Puterea anaerobă maximă absolută a fetelor începe să se diferențieze de cea a băieților mai repede decît dimensiunile corporale. Doar la vîrsta de 11 ani cifrele celor două sexe sînt egale. După aceea, puterea anaerobă maximă a fetelor reprezintă procente din ce în ce mai mici din cifrele băieților. La 18 ani puterea anaerobă maximă absolută a fetelor reprezintă numai jumătate din cea a băieților de aceeași vîrstă.

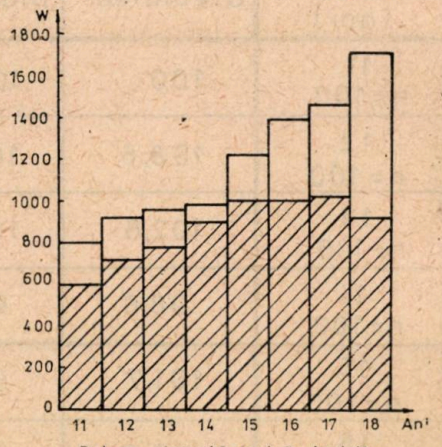
Puterea anaerobă maximă relativă a fetelor este mai mică decît cea a băieților, începînd de la vîrsta de 12 ani. Diferența crește treptat, ajungînd ca, la 18 ani, puterea anaerobă maximă relativă a fetelor să reprezinte numai 2/3 din cea a băieților de aceeași vîrstă.

Graficul 5



Puterea anaerobă maximă absolută (——) și cea relativă (– – –) ale elevelor, exprimate în procente din valorile elevilor de aceeași vîrstă

Graficul 6



Puterea anaerobă maximă absolută la eleve neantrenate ▨ și la eleve sportive ▭

Pînă la vîrsta de 13 ani, superioritatea puterii anaerobe maxime relative a băieților se reflectă mai puțin asupra diferenței dintre valorile puterii anaerobe absolute a celor două sexe, datorită greutății corporale mari a fetelor, care compensează într-o oarecare măsură aportul scăzut al fiecărei unități de masă corporale.

După vîrsta de 15 ani, diferența mare dintre valorile puterii anaerobe maxime absolute a fetelor și cea a băieților se datorește faptului că băieții sînt superiori fetelor atît în ceea ce privește aportul fiecărei unități de masă corporale, cît și în privința numărului de kilograme al greutății corporale.

Un aspect care merită o subliniere specială este stagnarea creșterii puterii anaerobe maxime absolute și relative a fetelor la vîrsta de 15 ani și începerea involuției acesteia încă de la 18 ani. Este vorba de fenomene condiționate genetic sau determinate de factorii de mediu ?

Cercetînd evoluția capacității de efort anaerob la elevele din clasele V—XII ale unei școli cu program special de atletism (5), am constatat că practicarea sistematică a exercițiilor fizice determină la fete creșterea continuă a capacității de efort anaerob pînă la vîrsta de 18 ani, ca și la băieți.

Stagnarea și involuția precoce a capacității de efort anaerob, observate la elevele nesportive nu reprezintă deci o caracteristică a sexului feminin. Ele se explică prin viața din ce în ce mai sedentară a elevelor care, după pubertate, au preocupări ce impun mișcare mai puțină decît cele ale băieților de aceeași vîrstă.

Fenomenul subliniază în mod special rolul și importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice, valoarea educației fizice și sportului școlar pentru deplina dezvoltare și menținere a funcției sistemului neuro-muscular la eleve și studente.

CONCLUZII

Cercetarea noastră permite elaborarea următoarelor concluzii :

1. Capacitatea anaerobă maximă are valori și evoluții diferite la elevi și elevi între 11—18 ani. La eleve, capacitatea anaerobă maximă absolută atinge nivelul cel mai înalt (1000 W) la vîrsta de 15 ani și începe să scadă după 17 ani.

La elevi, capacitatea anaerobă maximă absolută crește continuu pînă la 18 ani, cînd ajunge la nivelul observat și la adulți (1800 W).

Capacitatea anaerobă maximă relativă are la ambele sexe evoluție asemănătoare cu capacitatea anaerobă maximă absolută, dar nivelul cel mai înalt se atinge la fetele de 14 ani (19 W/kg corp) și la băieții de 16 ani (26 W/kg corp).

2. Maturizarea organismului uman, în ceea ce privește capacitatea de efort anaerob, se petrece relativ repede. Începînd de la 14 ani, la fete, și de la 16 ani, la băieți, capacitatea de efort anaerob mai crește puțin și numai prin mărirea masei musculare, aportul fiecărei unități de greutate corporală fiind maxim la aceste vîrste.

3. Stagnarea și involuția precoce a capacității de efort anaerob la fete nu sînt determinate de factori ereditari, ci sînt condiționate, după pubertate, de modul de viață și preocupările fetelor, care le impun mai puțină mișcare decît cele ale băieților de aceeași vîrstă. Practicarea organizată a exercițiilor fizice previne apariția acestor fenomene negative.

BIBLIOGRAFIE

1. GEORGESCU M. : Rev. Cultură fizică și sport, nr. 2, 1953, pag. 38.
2. GEORGESCU M. : SPORTARZT und SPORTMEDIZIN, nr. 1, 1969, pag. 25, nr. 2, 1969, pag. 62.

3. GEORGESCU M., ALEXANDRESCU C., FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V., CHEREBEȚIU G., NICOLAESCU VIORICA : Rev. Educație fizică și sport, nr. 6, 1976, pag. 24.
4. GEORGESCU M., ALEXANDRESCU C., FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V., CHEREBEȚIU G., NICOLAESCU VIORICA : Médecine du Sport, nr. 3, 1977, pag. 15—147.
5. GEORGESCU M., ALEXANDRESCU C., FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V., CHEREBEȚIU G. : Date nepublicate.
6. * * * : Buletinul informativ al Ministerului Sănătății, nr. 3, 1975.

M. GEORGESCU, C. ALEXANDRESCU, CRISTINA FOZZA, V. DIMITRIU, G. CHEREBEȚIU, VIORICA NICOLAESCU : La capacité d'effort anaèrobe chez les éléves (filles et garçons) de classes V—XII.

Dans la selection sportive, les valeurs de la capacité d'effort anaèrobe aux âges de 11 a 18 ans peuvent servir comme elements de référence pour le décélage des sujets superieurement doués pour les sports d'effort anaèrobe, pour etablir l'âge optimale de la selection definitive. L'etude a été effectué sur un nombre de 800 sujets (400 garçons et 400 filles) divisés en groupes de 50 pour chaque sexe et agé de 11 a 18 ans. Les resultats obtenus et leur discussion sont presentés dans la structure suivante : I) La valeur de la capacité d'effort anaèrobe chez les filles et les garçons a l'âge de 11 a 18 ans. II) : La dinamique des chifres de la capacité anaèrobe maximale entre 11—18 ans, en comparaison avec les valeurs des adultes. III) La difference entre la capacité anaèrobe des garçons et filles de 11 a 18 ans. Les auteurs tirent les conclusions suivantes : 1) la capacité anaèrobe maximale a des valeurs et des évolutions differentes chez les filles et les garçons de 11 a 18 ans. 2) la maturité de l'organisme, en ce qui concerne la capacité d'effort anaèrobe, se réalise relativement vite. 3) la stagnation et l'involution précoce de la capacité d'effort anaèrobe chez les filles n'est pas determinée par des facteurs d'heredite, mais, elles sont conditionnes, apres la poubérté, par la maniere de vivre et les activités des filles qui leur imposent un sédéntarisme plus accentué que chez les garçons de meme âge. D'ici on peut tirer la conclusion que la pratique organisée des exércices physique prévient l'apparition de ces phénomenes négatives.

M. GEORGESCU, C. ALEXANDRESCU, CRISTINA FOZZA, V. DIMITRIU, G. CHEREBEȚIU, VIORICA NICOLAESCU : The Capacity of Anaerobic Efforts of Schoolchildren in the Vth—XIIth Farms.

The authors have intended to demonstrate that in selection in sports, the values of anaerobic effort capacities between the ages 11—18 can serve as reference data for setting up the elements really fitted for sports requiring anaerobic efforts and the optimum age of a final selection. The investigation was undertaken with 50 subjects for each sex, and age between 11 and 18. The findings are presented as follows : I) the values of anaerobic capacities for schoolchildren between 11 and 18 years old ; II) the dynamics of the maximum anaerobic strength figures for the 11—18 group age as compared to the values scored by adults ; III) the differences between the anaerobic effort capacities of the schoolchildren between 11 and 18 years old. The authors draw the following conclusions : 1) the maximum anaerobic effort capacities varies in value and evolution in schoolchildren between 11 and 18 years old ; 2) the maturity of human body in terms of anaerobic effort capacity occurs relatively quickly ; 3) the stagnation and precocious involution of the anaerobic effort capacities in young girls are not determined by hereditary factors but are conditioned, after puberty, by their life style and preoccupations, which are characterized by less exercise than those of boys of the same year. It follows that by systematically organizing exercises, these negative phenomena may be ruled out.

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (VII)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

Ultimul grup de mijloace vizează dezvoltarea rezistenței neuro-musculare (locale), în regim de viteză. Avem în vedere exercițiile :

— alergarea cu genunchii sus (a.G.s.) ;
— decasaltul (sau pentasaltul) ;
— aruncările (diferite).

Metoda de lucru va fi repetarea. Numărul repetărilor, care se stabilește în raport cu gradul de pregătire al elevilor, trebuie să asigure o stare de oboseală „medie" a grupelor musculare angrenate în lucru. După o scurtă pauză, seria de repetări se reia. Într-o lecție, vom avea 2—4 serii, numărul repetărilor stabilindu-se în funcție de specificul exercițiului.

Dăm, mai jos, exemple privitoare la posibilitatea dozării efortului, pentru exercițiile orientate spre dezvoltarea rezistenței neuro-musculare, diferențiat, în raport cu clasa, sexul și nivelul de pregătire.

a) Pentru alergarea cu genunchii sus, în cinci variante de la ușor la greu (a, b, c, d, e) :

Exemplificînd, pentru clasa a V-a băieți, rezultă :

a — 2×(2×20 m ; p=30″) — R=3′ ;
b — 3×(2×20 m ; p=30″) — R=3′ ;
c — 2×(3×20 m ; p=30″) — R=4′ ;
d — 4×(2×20 m ; p=30″) — R=3′ ;
e — 2×(4×20 m ; p=30″) — R=5′.

În mod similar, pentru clasa a VIII-a fete, rezultă :

a — 2×(2×30 m ; p=90″) — R=3′ ;
b — 3×(2×30 m ; p=90″) — R=3′ ;
c — 2×(3×30 m ; p=90″) — R=4′ ;
d — 4×(2×30 m ; p=90″) — R=3′ ;
e — 2×(4×30 m ; p=90″) — R=5′.

Începem cu varianta (a), tempo submaximal și, progresiv, pe parcursul cîtorva lecții, ajungem la tempo maxim, trecem apoi la variantele următoare, tot cu creș-

Număr serii	Număr repetări	Variante și succesiune		Sex	Distanțele (d) și pauzele între repetări (p) - pe clase								Repausul între serii (R)
					d (m)				p (sec.)				
					V	VI	VII	VIII	V	VI	VII	VIII	
2-4	2	a	2×2	B	20	25	30	40	30	45	60	90	R=3′
		b	3×2										
		d	4×2										
2	3-4	c	2×3	F	15	20	25	30					R=4′
		e	2×4										R=5′

Educație fizică și sport, nr. 2, 1979, pag. 13

CLASA	BĂIEȚI	FETE
V	-2×(5×pentasalt-p=30") R=3' -2×(2×decasalt-p=60") R=3'	-4×(3×pentasalt-p=45") R=3'
VI	-3×(5×pentasalt-p=30") R=3' -2×(3×decasalt-p=60") R=4'	-4×(4×pentasalt-p=45") R=4'
VII	-4×(4×decasalt-p=60") R=5'	-3×(5×pentasalt-p=45") R=5' -2×(2×decasalt-p=90") R=4'
VIII	-4×(5×decasalt-p=60") R=6'	-4×(5×pentasalt-p=45") R=5' -2×(2×decasalt-p=90") R=4'

terea progresivă a tempoului, pînă la tempoul maxim, în așa fel încît să ajungem la varianta (e) în trimestrul III al anului școlar.

b) **Pentru dacasalt (pentasalt)**

— lansare lateral — spre dreapta sau spre stînga (4).

Greutatea obiectelor (în kilograme) — de preferință mingi umplute — poate fi cea prevăzută mai jos :

CLASA	V	VI	VII	VIII
Băieți	3	3	4	4
Fete	2	2	3	3

Și în cazul acestor mijloace, efortul va fi gradat în mod progresiv, atît ca intensitate, cît și ca volum. În acest scop, vom reduce, la începutul anului școlar, în principal numărul de repetări și, la nevoie, numărul seriilor, în așa fel încît în trimestrul al III-lea elevii să ajungă la volumul precizat mai sus.

Considerînd volumul prevăzut mai sus ca un nivel exigent, relativ greu realizabil în lecțiile de educație fizică cu toți elevii, se pot face adaptări în raport cu nivelul de pregătire al elevilor.

c) **Pentru exercițiile de aruncări**

În cazul acestor exerciții, cea mai bună formulă este lucrul pe perechi, numărul perechilor stabilindu-se în raport cu inventarul și spațiul existente. Acolo unde condițiile permit, se va lucra frontal, cu toată clasa.

Avem în vedere următoarele tipuri de aruncări, efectuate cu ambele mîini și cu angrenarea corespunzătoare în efort a membrelor inferioare și, mai ales, a trunchiului și brațelor :

— împins de la piept (1) ;

— aruncare deasupra capului, înainte (2) ;

— aruncare peste cap, înapoi (3) ;

Volumul efortului va crește pe seama creșterii numărului exercițiilor și a numărului de repetări, în condițiile scăderii numărului de serii. Intensitatea va crește pe seama vitezei de execuție.

În tabelele din pag. 15 și 16 prezentăm o schemă posibilă de dozare a efortului, sub raportul volumului, diferențiat pe clase și sexe.

Pentru folosirea acestor tabele de dozare a efortului, sînt necesare cîteva indicații și precizări.

Astfel, la fiecare clasă, atît la băieți, cît și la fete, vom începe cu prima treaptă de solicitare, adică (exemplificînd cu clasa a V-a băieți) două exerciții (2 Ex.) — 1+2 sau 1+3 sau 1+4 sau 2+3 etc., în cinci serii (5 S), a cîte patru repetări (4 R), cu pauze de 30 de secunde între serii și de 1—2 minute între exerciții, respectiv :

— 3×5 împins de la piept (1) — p=30" ; pauză 1—2 minute ;

— 3×5 aruncare peste cap, înapoi (3) — p=30".

Rezultă un total de 30 de repetări, în 6 serii, cu 180—240 de secunde pauză între serii și exerciții, ceea ce reprezintă, deci, cea mai scăzută treaptă de solicitare.

În mod progresiv, menținînd aceeași treaptă de solicitare în 2—3 lecții (exemplificăm tot cu clasa a V-a băieți), trecem la 2 (Ex) × 4 (S) × 6 (R), apoi

BĂIEȚI

Numărul exercițiilor	Pauza între exerciții	V			VI			VII			VIII		
		Nr. S	Nr. R	P	Nr. S	Nr. R	P	Nr. S	Nr. R	P	Nr. S	Nr. R	P
2	1-2	5	4	30"	5	5	30"	6	5	30"	7	5	30-45"
		4	6		4	6		5	7		6	6	
		-	-		3	8		4	8		5	8	
		-	-		-	-		-	-		4	10	
3	2-3'	3	8	45"	3	10	45"	3	10		3	12	45-60"
		2	12		2	15		3	12		3	14	
		-	-		-	-		2	15		2	18	
4	45-60"	1	15	-	1	20	-	1	20	-	1	20	-
		1	20		1	25		1	25		1	25	
		1	25		1	30		1	30		1	30	
		-	-		-	-		1	35		1	35	
		-	-		-	-		-	-		1	40	

la 3 (Ex) × 3 (S) × 8 (R)..... ultima treaptă de solicitare fiind 4 (Ex) × 25 (R) cu pauze de 45—60 de secunde între exerciții, adică un total de 100 de repetări, cu 135—180 de secunde pauze între exerciții, repetările nemaifiind fragmentate pe serii.

Treptele de solicitare, propuse pentru cazul în care folosim 4 (Ex) — băieții și 2—4 (Ex) — fetele, sînt accesibile numai celor care au o bună dezvoltare și pregătire fizică, dar cu condiția să fi parcurs în mod progresiv treptele inferioare de solicitare. În aceeași ordine de idei, 4 (Ex) × 40 (R) la clasa a VIII-a băieți, ca și 2—4 (Ex) × 30 (R) — la clasa a VIII-a fete reprezintă un nivel foarte exigent, care se poate atinge numai dacă s-a lucrat în mod sistematic din clasa a V-a.

Din cele de mai sus rezultă necesitatea de a forma grupe valorice în cadrul aceleiași clase și de a promova, cît mai larg, individualizarea.

Dezvoltarea forței, în cazul claselor V—VIII, nu trebuie considerată ca o sarcină prioritară, dar nici nu trebuie neglijată. În sprijinul celor de mai sus, sînt necesare cîteva argumente, și pro, și contra.

Argumentele „pro" se pot rezuma la ideea că orice gest motric reclamă un anumit nivel de manifestare al calității motrice forță. Argumentele „contra" se bazează pe faptul că organismul uman, conform celor mai recente studii, se găsește în starea de maturitate funcțională propice dezvoltării forței abia în jurul vîrstei de 19—20 de ani. Este vorba, desigur, de dezvoltarea forței maxime și, pe această bază, a forței specifice.

Dar, așa cum am menționat, la aceste vîrste trebuie să urmărim dezvoltarea analitică a forței principalelor grupe musculare, a forței explozive și a detentei. Dezvoltarea analitică a forței vizează, corespunzător specificului probelor de alergări, sărituri și aruncări, întărirea musculaturii impulsoare, a mușchilor ridicători ai coapselor, precum și a musculaturii peretelui abdominal, respectiv a musculaturii spatelui și a centurii scapulohumerale. Mijloacele propuse de noi sînt orientate spre rezolvarea acestor aspecte.

Dezvoltarea forței explozive se leagă de exercițiile de aruncări, iar cea a detentei — de cele de sărituri, calități motrice ce nu trebuie să fie confundate cu forța, în general.

În perioada corespunzătoare vîrstelor de 10—14 ani, încă nu ne propunem, deci, dezvoltarea forței maxime.

Ca metodă de dezvoltare a forței diferitelor grupe musculare, vom folosi **metoda eforturilor repetate**, încărcătura (greutatea obiectelor sau a aparatelor manevrate) fiind situată între 30—40 la sută din posibilitățile maxime ale grupelor

FETE

Numărul exercițiilor	Pauza între exerciții	V			VI			VII			VIII		
		Nr. S	Nr. R	P	Nr. S	Nr. R	P	Nr. S	Nr. R	P	Nr. S	Nr. R	P
2	1-2'	3	5	30"	5	4	30"	5	5	45"	5	5	45"
		4	5		5	5		4	6		4	6	
		-	-		4	6		3	8		3	8	
3	2-3'	3	6	45"	3	8	45"	3	10	60"	3	10	-
		3	7		2	10		2	15		2	15	
		2	10		-	-		-	-		-	-	
2-4	45-60"	1	15	-	1	15	-	1	20	-	1	20	-
		1	20		1	20		1	25		1	25	
		-	-		1	25		-	-		1	30	

Legendă: S = numărul seriilor
R = numărul repetărilor
P = pauza între serii

musculare angrenate în lucru, în diferitele tipuri de exerciții.

Încărcătura, respectiv greutatea obiectelor manevrate, trebuie să se situeze la limita la care, într-o serie, nu se poate depăși numărul de 20—25 de repetări. În cazul în care încărcătura permite efectuarea unui număr mai mare de repetări, efortul se va solda cu modificări morfologice și funcționale specifice efortului de durată, iar consecința unui asemenea tip de efort va fi dezvoltarea rezistenței locale musculare, și nu a forței.

Exercițiile propuse de noi se bazează, în mare parte, pe învingerea propriei greutăți, mai ales în cazul săriturilor. Îngreuierile, recomandate pentru exercițiile de sărituri și aruncări, au doar un caracter orientativ, adaptările urmînd să se facă în funcție de nivelul de pregătire al elevilor.

În cazul acestor exerciții care sînt orientate spre dezvoltarea forței dinamice și a detentei, dozarea efortului nu ridică probleme speciale. În general, numărul repetărilor este relativ mic, dar intensitatea efortului este maximă sau apropiată de aceasta. Cu alte cuvinte, elevul caută, în mod permanent, să se autodepășească.

Pauza între repetări și între seriile de repetări va fi suficient de mare, pentru a asigura revenirea organismului la nivelul care să-i permită reluarea efortului, cu intensitate corespunzătoare.

Exercițiile vor fi astfel alese și alternate, încît să solicite grupe musculare diferite. De asemenea, vom avea în vedere accesibilitatea și eficiența exercițiilor, în raport cu nivelul de pregătire al elevilor.

În continuare, dăm cîteva exemple privitoare la posibilitatea dozării efortului în lecție, în cazul lucrului efectuat pentru dezvoltarea forței.

Pentru dezvoltarea forței, ca și pentru dezvoltarea celorlalte calități, avem în vedere două situații posibile, și anume :

a) dezvoltarea forței constituie una din temele lecției ;

b) dezvoltarea forței este plasată, ca activitate suplimentară, spre sfîrșitul lecției.

În primul caz, volumul de lucru va fi mai mare (4—6 exerciții, fiecare în cîte 3—4 serii, cu un număr de 6—8 repetări). În cel de-al doilea caz, volumul de lucru va fi mai mic (2—3 exerciții), cu reducerea corespunzătoare a seriilor și a numărului de repetări.

Exemple :

a) pentru primul caz — clasa a VI-a fete : 2 serii de : 2×10 sărituri cu coarda, pe ambele picioare ; 2×10 m alergare la deal ; 3×8 aruncări peste cap, înapoi (3 kg) ; 2×6 săritură în lungime, de pe loc ; 2×6 aruncări, cu ambele mîini, de la piept (4 kg) ;

b) pentru al doilea caz, şi anume cînd dezvoltarea forţei este plasată, ca activitate suplimentară, spre sfîrşitul lecţiei : 2×10 m alergare la deal ; 3×8 aruncări peste cap, înapoi (3 kg) ; 2×6 săritură în lungime, de pe loc.

Cu aceste exemple, am încheiat seria noastră de articole referitoare la predarea atletismului la clasele V—VIII, adăugînd, în final, speranţa de a fi adus un sprijin real pentru munca profesorilor de educaţie fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. : Rolul elementelor de atletism, structura şi accesibilitatea lor la elevii claselor I—IV, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 2. 1965, Bucureşti.
2. ARDELEAN T. (sub red.) : Atletism în condiţii naturale şi improvizate, Ed. C.N.E.F.S., pag. 7—24; 23—38; 96—103; 145—171 ; 219—237, Bucureşti, 1970.
3. BRAN E. L. : Metodica predării exerciţiilor de atletism, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1965.
4. DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educaţiei fizice şcolare, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
5. DONSKOI D. D. : Probleme de biomecanică a exerciţiilor fizice, în volumul Unele probleme privind biomecanica, biochimia şi psihologia sportului, U.C.F.S., Sectorul documentare, Bucureşti, 1966.
6. KIRSCH A. : Probleme de bază în antrenamentul juniorilor, în Sportul peste hotare, nr. 50, C.N.E.F.S., Sectorul documentare, Bucureşti, 1969.
7. KÜHLER H. : Despre planificarea şi reglarea rezistenţei în învăţămîntul sportiv, traducere din Körpererziehung, Berlin (R.D.G.), 1976, pag. 558—564, nr. 12.
8. MAIER I. : Metode de măsurători biomotrice în aruncarea greutăţii, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 196. Bucureşti.
9. SIRIS P. : Programa şcolară şi atletismul (Legkaia atletika, nr. 11, Moscova, 1969), traducere în Educaţie fizică în şcoală, vol. VIII, C.N.E.F.S., Sectorul documentare şi informare ştiinţifică, Bucureşti, 1970.
10. * * * : Practica atletismului în instituţiile de învăţămînt şcolar din primul şi al doilea ciclu (Education Physiyue et Sport, 88, Paris, 1967), traducere în Educaţie fizică în şcoală, vol. VI, C.N.E.F.S., Sectorul documentare şi informare ştiinţifică, Bucureşti, 1969.
11. * * * : Programele de educaţie fizică pentru clasele I—IV şi V—VIII, ediţia 1975.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans les leçon d'éducation physique scolaire

Dans cet dernier matériel du cycle d'exercices pour les classes V—VIII, sont presentées des moyens ui visent le developpement de la résistance néuro-musculaire (locale) en régime de vitesse : course avec les genoux élevés ; le décasaut (pentasaut) ; les lancers (differentes sorts). Comme méthode de travail est recomandée celle des répétitions, étant presentées, dans cette direction des exemples pratiques. Sont presentées aussi des modalités pour l'application de la méthode des efforts répétés pour le developpment de la force qui, aux classes V—VIII, même si elle ne constitue pas un objectif prioritaire, on ne puet-pas quand même la neglijer. A la fin on nous presente quelques exemples concernant la possibilité de doser l'effort dans la leçon, valables pour le developpement de toutes qualités motrices.

T. ARDELEAN : Teaching Athletics During Physical Education Classes

This is the last chapter of a series of articles describing exercises for the Vth—VIIIth forms, which aim at developing néuro-muscular local strength in a speed regime racing with knees up ; various jumps ; different throwing. The author recommends revision and repeated exercises as working methods. He also provides modalities for the application of the method of repeated efforts with a view to developing strength. They underline that though, in the Vth—VIIIth forms, the latter schould not be given priority, they schould not be reglected either. The article ends with a number of interesting suggestions for ways of dosing efforts which are efficient for the development of any and all physical properties.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CERCETĂRI LONGITUDINALE PRIVIND STATUSUL MEDICO-BIOLOGIC AL FOŞTILOR SPORTIVI ROMÂNI PARTICIPANŢI LA JOCURILE OLIMPICE DIN 1956

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

INTRODUCERE

Numeroase cercetări au fost întreprinse în domeniul medicinii sportive privind efectele acute, pe termen scurt, ale activităţilor fizice şi sportului de performanţă asupra stării de sănătate şi capacităţii de efort, aceste efecte fiind mai mult sau puţin elucidate.

În acelaşi timp, trebuie să remarcăm faptul că în literatura de specialitate se cunosc mult mai puţine studii asupra efectelor cronice, de lungă durată, ale activităţilor fizice şi în special ale sportului de mare performanţă în ceea ce priveşte statusul medico-biologic al foştilor sportivi.

Aceasta este raţiunea pentru care Comisia Ştiinţifică a Federaţiei Internaţionale de Medicină Sportivă a decis, în 1974, să iniţieze o cercetare privind efectele la distanţă ale sportului de înaltă performanţă asupra morbidităţii, capacităţii de efort şi mortalităţii. În calitatea sa de staţie pilot (ca şi U.R.S.S., Japonia şi Italia), România a realizat, în perioada 1975—1977, investigarea stării de sănătate şi a capacităţii de efort la un număr de 24 sportivi din rîndul celor care au participat la Jocurile Olimpice de la Melbourne, în 1956, deci la aproximativ 20 de ani de la acest eveniment sportiv, în scopul precizării acelor parametri clinici şi de laborator care reflectă statusul medico-biologic al acestor sportivi, în vederea ameliorării asistenţei medico-biologice ce se acordă sportivilor de înaltă performanţă şi a asigurării supravegherii medicale a foştilor sportivi.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost supuşi studiului un număr de 24 de sportivi (15 bărbaţi şi 9 femei), cărora le-au fost înregistraţi — dimineaţa în condiţii bazale — următorii parametri : datele personale ; anamneza medico-sportivă ; antecedentele medicale şi sportive heredo-colaterale ; datele medicale personale ; datele clinice pe sisteme şi aparate ; datele de laborator (biochimie şi hematologie ; datele dezvoltării fizice şi ale stării de nu-

Tabelul 1

Sportivi repartizați pe sporturi și sex

Sportul	Bărbați (n=15)	Femei (n=9)
Box	2	-
Caiac-canoe	1	-
Scrimă	-	1
Gimnastică	-	5
Pentatlon modern	2	-
Tir	4	-
Înot	-	1
Atletism	1	2
Polo pe apă	4	-
Lupte	1	-

triție ; datele radiologice ; datele funcționale cardio-respiratorii și neuro-musculare ; datele exprimînd capacitatea de efort fizic și altele).

Toate datele au fost culese și interpretate de aceleași echipe de cercetători din laboratoarele și cabinetele Centrului de Medicină Sportivă, utilizîndu-se metodele stastistico-matematice moderne.

REZULTATE

Rezultatele obținute sînt redate în tabelele 1, 2, 3 și 4. Așa cum reiese din anamneză, după retragerea din activitatea sportivă, numai unul din cei 15 subiecți de sex masculin este activ din punct de vedere fizic (practică sistematic o activitate fizică sau sportivă pentru sănătate), în timp ce restul de 14 trebuie apreciați ca grup inactiv din acest punct de vedere ; din grupa de 9 subiecți de sex feminin, 4 pot fi incluși în grupa activă (profesoare de educație fizică) și 5 în grupa inactivă, care practică ocazional activitățile sportive. Menționăm că atît încadrarea, clasificarea, cît și metodologia de

Tabelul 2

Caracteristicile sportivilor olimpici din 1956

	Bărbați	Femei
Număr de sportivi	15	9
Grup activ	1	4
Grup inactiv	14	5
Vîrsta medie a foștilor sportivi în 1977	47,6 ani	40,7 ani
Vechimea în sport	16, 6 ani	16,4 ani
Numărul de ani de la retragerea din sport	11,8 ani	11,4 ani

lucru au fost prestabile de F.I.M.S., pentru a se da un caracter unitar cercetării ce va suma, în final, concluziile celor 4 stații pilot menționate.

Repartiția pe sporturi a grupului investigat apare în tabelul 1.

În tabelul 2 sînt redate : repartiția pe sexe și pe grupe (activ-inactiv) ; vîrsta medie a subiecților (băieți și fete) în 1977, data încheierii studiului ; numărul mediu al anilor de practică sportivă ; numărul mediu al anilor scurși de la retragerea completă din activitatea sportivă și pînă la momentul examinării. Se poate observa că, exceptînd vîrsta, atît bărbații, cît și femeile se află în aceleași condiții în ceea ce privește aceste date.

În ceea ce privește examenul medical al subiecților, se desprind următoarele constatări : majoritatea subiecților nu consumă sistematic băuturi alcoolice și nu sînt fumători (această constatare poate constitui un argument în favoarea deprinderilor igienice de viață însușite de subiecți încă din timpul activității sportive) ; majoritatea subiecților declară că respectă o alimentație igienică (însușită din timpul vieții sportive) ; nu s-au semnalat diferențe între cele două grupe (bărbați și femei) în ceea ce privește obiceiurile alimentare. Artroza lombară și hepatita cronică apar cel mai frecvent la bărbați (13,3% și, respectiv, 20%), în timp ce la fete domină net artroza lombară (44,4%). Desigur,

Tabelul 3

DATE CLINICE

		BĂRBAȚI (n=15)		FEMEI (n=9)	
		Activi	Inactivi	Activi	Inactivi
Subiecți		1	14	4	5
Vîrsta medie		40	47,5	43	38,4
Antecedente medicale familiale	Hipertensiune art.	7	Gută 1	H.T.A.	4
	Apoplexie	3	H.T.A. 1	Apoplexie	1
	Infarct miocardic	1	Hepatită cr. 1	Gută	5
	Gută	6		Infarct miocardic	1
	Diabet	3			
	Cancer	2			
	Diverse	4			
Date medicale personale	Coronaropatie	1	Artroză lombară 1	Artroză lombară	3
	Arterită (amputație de gambă)	1		Reumatism	1
	Diabet	1		Hepatită cr.	1
	Ulcer duodenal	1		Diverse	3
	Artroză lombară	2			
Acuze subiective	Dureri de spate	2	Dureri lombare 2	Dureri lombare	2
	Insuficiență coronară	1			
	Mialgii	1			

Bolile cel mai frecvent întîlnite la membrii de familie ai celor examinați (părinți, frați și surori) sînt : hipertensiunea arterială, guta, diabetul și apoplexia la bărbați și hipertensiunea arterială și guta la femei. Infarctul de miocard și hepatita cronică au fost decelate în același număr redus la ambele sexe (1 caz).

numărul mic de subiecți poate crea o imagine deformată asupra incidenței acestor boli cu mare extensie în Europa, așa că procentele rezultate la acest grup selecționat trebuie înțelese și interpretate ca atare. În ceea ce privește unele acuze subiective, remarcăm prezența durerilor lombare-lumbalgice la ambele grupe, ca expresie a leziunilor artrozice.

Tabelul 4

DATE PARACLINICE

	BĂRBAȚI (n=15)		FEMEI (n=9)	
	Activi (n=1)	Inactivi (n=14)	Activi (n=4)	Inactivi (n=5)
F.C. (bătăi/min.)	68	63 $\bar{X}$=63,3	65	63,6 $\bar{X}$=64,2
T.A. (mm/Hg)-Maximă	130	130 $\bar{X}$=130	115	114 $\bar{X}$=114,4
-Minimă	80	75,7 $\bar{X}$=75,9	68,7	72 $\bar{X}$=70,53
I (cm)	173	175,9 $\bar{X}$=175,7	162	168,4 $\bar{X}$=165,55
G (kg) în 1956	64	72,900 $\bar{X}$=72,3	57,750	58 $\bar{X}$=57,88
în 1975-1977	68	78,500 $\bar{X}$=77,8	61,250	61,700 $\bar{X}$=61,5
Creștere în greutate	+4,0	+5,6 $\bar{X}$=5,4	+3,5	+3,7 $\bar{X}$=3,61
DATE DE LABORATOR				
Densimetria	1,065	1,0546 $\bar{X}$=1,0552	1,0418	1,0497 $\bar{X}$=1,0461
Țesut gras % din G. corporală	17,3	18,49 $\bar{X}$=18,41	19,22	19,99 $\bar{X}$=19,64
Cholesterol mg % (Zlatkis-Zak-Boyle)	220	241 $\bar{X}$=239,6	204,5	178,4 $\bar{X}$=190
Acid uric mg % (Heilmayer)	3,2	4,47 $\bar{X}$=4,38	4,17	3,94 $\bar{X}$=4,04
T.R. (zecimi de secundă)				
-Vizual	14,2	16,4 $\bar{X}$=15	15,6	14,9 $\bar{X}$=15,21
Auditiv	13,4	15,8 $\bar{X}$=15,2	15,1	15,4 $\bar{X}$=15,26
C.V. (ml)	4810	4516 $\bar{X}$=4535	3470	3758 $\bar{X}$=3630
% din valoarea standard	1066	93,12 $\bar{X}$=93,97	91,5	109,8 $\bar{X}$=101,66
Volum expirator maxim/sec. (ml)	3120	3373 $\bar{X}$=3356	2895	3022 $\bar{X}$=2965
% din C.V.	65	72,56 $\bar{X}$=72,05	80,12	80,4 $\bar{X}$=80,27
Capacitatea maximă respiratorie (l) 30 respirații/min	94	89,85 $\bar{X}$=96,12	83,75	88 $\bar{X}$=86,11
VO_2 max. (ml/min)	3400	3853 $\bar{X}$=3822	2900	2814 $\bar{X}$=2852
ml/kg/min	50	49,08 $\bar{X}$=49,14	47,34	45,60 $\bar{X}$=46,37
PWC 170 Watt	171	190,6 $\bar{X}$=189,2	149,75	157,8 $\bar{X}$=154,22
kgm	1043,1	1162,6 $\bar{X}$=1154,6	913,4	962,5 $\bar{X}$=940,7

În privința datelor paraclinice (tabelul 4), facem următoarele observații : frecvența cardiacă de repaus, în clinostatism, se găsește la valorile bradicardice la ambele sexe, fără diferențe semnificative ; în ceea ce privește presiunea arterială (maximă și minimă), notăm valori medii normale atît la bărbați, cît și la femei, cu mențiunea că la acestea valorile sînt net mai mici, comparativ cu cele ale bărbaților (în special tensiunea sistolică).

În ceea ce privește greutatea corporală, se remarcă la bărbați o suprapondere cu un cîștig de 5,4 kg între anul 1956 și perioada examinării, adică, timp de circa 20 de ani, un cîștig relativ mai mic decît se constată în zilele noastre la restul populației ; la grupa de femei constatăm un raport mai bun între talie și greutate (—8), iar sporul în kilograme, între anul 1956 și 1977, este de numai 3,6.

Remarcăm valori bune în privința greutății specifice corporale (body densimetry) și cifre situate spre limite superioare ale procentului de țesut adipos din corp la ambele grupe, totuși mai bune comparativ cu populația nesportivă de aceeași vîrstă și sex.

Nici un subiect n-a prezentat modificări electrocardiografice, atît în repaus, cît și după efort (testul Master) ; de asemenea, examenul radiologic cardio-pulmonar nu ne-a evidențiat vreo abatere de la normal.

Foarte bune valori funcționale respiratorii, ale VO_2 max. și ale PWC_{170} au fost înregistrate la toți subiecții (activi sau inactivi), date superioare celor găsite pentru populația nesportivă, în literatură.

Valorile colesterolului seric și ale acidului uric seric sînt în limitele normale atît la bărbați, cît și la femei ; la fete sînt semnificativ mai scăzute decît la bărbați, dar oricum mai scăzute decît mediile populației nesportive. Valori, de asemenea, foarte bune au fost înregistrate la timpul de reacție (vizual și auditiv), valori apropiate de cifrele pe care le obținem curent la sportivii de înaltă performanță în perioada de activitate.

CONCLUZII

— Starea de sănătate a acestui grup selecționat nu pare a fi diferită de cea a populației nesportive din țara noastră. Această concluzie impune acceptarea unui nou punct de vedere, și anume că sportul de înaltă performanță nu poate constitui un mijloc cert de prevenție a unor îmbolnăviri (hepatită cronică, hipertensiune arterială, cardiopatii etc.), după cum — cu excepția unor afecțiuni locomotorii — putem considera că sportul de performanță nu pare a favoriza apariția la distanță a unor boli.

— Starea funcțională cardio-vasculară și capacitatea de efort fizic se situează la un nivel net superior, comparativ cu cel al populației nesportive, chiar și la subiecții apreciați ca inactivi din punct de vedere sportiv, ceea ce permite concluzia aprecierii unor efecte favorabile la distanță ale sportului de înaltă performanță asupra acestor parametri.

— Dezvoltarea fizică și compoziția corpului indică, de asemenea, valori superioare, comparativ cu mediile populației nesportive, în explicarea acestor rezultate fiind implicate și deprinderile igienice de viață sportivă, însușite în timpul activității competiționale.

Viteza de reacție se situează pe aceleași coordonate superioare, comparativ cu populația nesportivă.

— Datele laboratorului clinic (colesterol, acid uric seric) sînt în limite normale, cu valori mai scăzute decît ale populației nesportive.

Deşi numărul de subiecţi investigat este relativ mic, datele obţinute în această investigaţie complexă ne permit să facem aprecierea că sportivii români, participanţi la Jocurile Olimpice din 1956 de la Melbourne, se situează, din punct de vedere biologic, la scurgerea a 20 de ani de la această competiţie şi a circa 12 ani de la retragerea din sport, la un nivel de sănătate mulţumitor, asemănător cu cel al populaţiei nesportive din ţara noastră, dar cu parametri funcţionali, dezvoltare fizică, capacitate de efort fizic şi indicatori metabolici net superiori indicatorilor populaţiei, ceea ce poate îndreptăţi susţinerea tezei asupra efectelor favorabile la distanţă ale sportului de înaltă performanţă.

Aceste concluzii impun perfecţionarea continuă a asistenţei medico-sportive acordate sportului de înaltă performanţă, ca şi supravegherea, în cadrul unităţilor specializate de medicină sportivă, a foştilor sportivi, după încetarea activităţii lor competiţionale, în scopul perfecţionării metodologiei de prevenţie activă aplicată întregii populaţii.

BIBLIOGRAFIE

Del MONTE (Italia) : Report upon the status health of the former olympic athletes, Tokio, 6—8.10. 1977.

DRĂGAN I. (România) : Report upon the status of Romanian former olympic atheltes, Tokio, 6—8.10.1977.

KURODA Y. (Japonia) : Report upon the status health of the former olympic athletes, Tokio, 6—8.10.1977.

ROGOZKIN V. A. (U.R.S.S.) : Report upon health status of the Soviet Union former olympic athletes, Tokio, 6—8.10.1977.

I. DRĂGAN : Des recherches longitudinales sur le „status" medico-biologique des anciens sportifs roumains qui ont participé aux J. O. Melbourne '56.

Sont presentés les resultats les plus importantes obtenus dans l'investigation realisée par la station pilote de Roumanie sur l'etat de la santé d'un nombre de 24 personnes qui ont participé aux Jeux Olympiques de Melbourne en 1956 (15 hommes et 9 femmes), apres 20 ans passées. On apprécie que les sujets en cause se situent, du point de vue biologique, a un niveau de santé satisfaisant, semblable au celui de la population non-sportive de Roumanie, mais avec des paramétres fonctionnels, developpement physique, capacité d'effort et indicateurs métaboliques nettement superieurs aux indicateurs de la population, ce qui permet de soutenir la thèse des effets favorables en temps du sport de haute competition. En meme temps, l'auteur precise que, tenant compte que l'êtat de la santé de ce gruope selectionné ne semble pas etre differente — a l'heure de l'investigation — de celle de la population non-sportive, le sport de haute competition ne constitue pas un moyen sur de prevenir certaines maladies, mais il ne peut pas en meme temps favoriser l'apparition, après des années, de ces maladies.

I. DRĂGAN : Longitudinal Investigation of the Medical-Biological Status of the Former Romanian Sportsmen who Participated in the 1956 Melbourne Olympics

The author makes known a number of results obtained by Romania's pilot station investigation of the health state of a number of 24 participants (15 men and 9 women) in the 1956 Melbourne Olympics. The investigation has shown that the respective subjects enjoy a satisfactory biological level of health, and higher functional parameters, of physical development, physical effort capacity and metabolic indexes than the rest of the population, which evidences the valability of the hypothesis as to the favourable effects of performance sports in time. At the same time, as the state of health of this selected group was not different, according to the investigation, from that of the non-sportsmen, one cannot look upon performance sports as a means of controlling disease. It is true, though, that it does not favour diseases either.

ACTUALITĂȚI — NOUTĂȚI ÎN VOLEI (IV)

— Tactica colectivă în apărare —

Conf. univ. ȘTEFAN STROIE
— I.E.F.S. —

I. GENERALITĂȚI

Importanța și eficiența apărării constă, pe de o parte, în a nu lăsa să cadă mingea și, pe de altă parte, în crearea condițiilor de a trece cu ușurință în atac. Apărarea în voleiul de performanță trebuie să fie fermă, sigură, să creeze condiții pentru un atac eficient : numai astfel se poate obține mai des inițiativa ; în caz contrar, victoria va aparține adversarului. Deși jucătorii au de acoperit o suprafață de teren, relativ mică, datorită în principal vitezei mari de zbor a mingii, aceasta este greu de apărat. În aceste condiții, nu este eficientă o apărare simplistă, întîmplătoare, ci o apărare bine organizată pe linii, pe zone, pe direcții probabile de atac etc.

În evoluția ei, apărarea a folosit mai multe sisteme și variante ale acestora pentru a face față atacului deosebit de variat și eficient.

În cadrul sistemului — ca formă generală și precisă de organizare — jucătorii primesc anumite sarcini, în funcție de locul ocupat în sistemul defensiv, de blocajul propriu și atacul advers. Sarcinile trebuie să se refere și la colaborarea jucătorilor prin prisma reparării unor eventuale greșeli ale coechipierilor.

În etapa actuală se folosesc mai multe sisteme și variante ale acestora, dintre care menționăm :

— sistemul cu centrul II retras (cu dublare de către extrema din linia I sau a II-a) ;
— sistemul cu centrul II avansat ;
— sistemul combinat (o combinare între primul și al doilea sistem) ;
— sistemul cu centrul II intermediar.

II. ASPECTE DEFICITARE

În afară de lipsurile tehnico-tactice individuale (menționate anterior *) în voleiul nostru există și unele legate de organizarea și efectuarea acțiunilor colective din apărare.

1. La multe echipe, concepția de joc este incompletă, în sensul că nu cuprinde precizări privind varianta dublării, aspect care a generat liberalism și orientări greșite.

2. Echipele de performanță folosesc în foarte mică măsură autodublarea în jocul din apărare. Datorită acestui fapt, nu s-a valorificat modificarea regulamentului (introdusă în anul 1964) care permite jucătorilor de la blocaj să participe la a doua lovitură. Scopul introducerii acesteia a fost de a spori potențialul apărării, în general, a celei din linia a II-a, în special. La noi în țară s-a aplicat formal această modificare regulamentară, în sensul că în cadrul sistemului cu centrul II retras se deplasează în mod curent unul sau chiar doi jucători sub blocaj, rămînînd puțini jucători în linia a II-a, la fel ca în sistemul cu centrul II avansat folosit înainte de apariția modificării regulamentului de care aminteam (fig. 1, 2, 3).

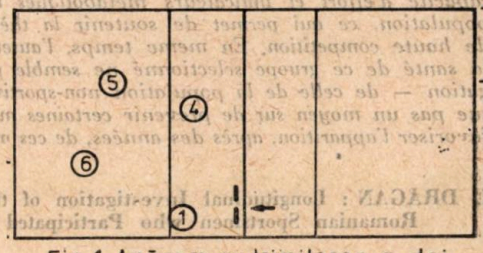


Fig. 1 Apărare cu trimiterea a doi jucători sub blocaj în zona puțin periculoasă

3. În apărare se acționează de multe ori, sub impulsul momentului, chiar mecanic. Dublarea și plasamentul jucătorilor

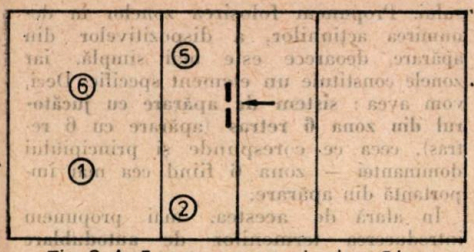


Fig.2 Apărarea numai de către doi jucători a porțiunii mai solicitate

în apărare trebuie efectuate în funcție de solicitarea porțiunilor de către atacul advers (fig. 4, 5, 6) *).

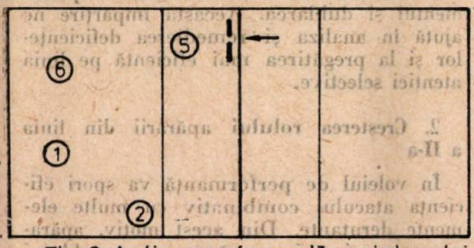


Fig.3 Aplicarea formală a sistemului cu jucătorul 6 retras (jucătorul 5 acționează drept centru avansat)

4. Multe echipe folosesc prea des sistemul cu centrul II avansat, chiar ca tactică de bază în apărare. Deplasarea unui jucător în față este neindicată, deoarece slăbește apărarea din linia a II-a, des solicitată.

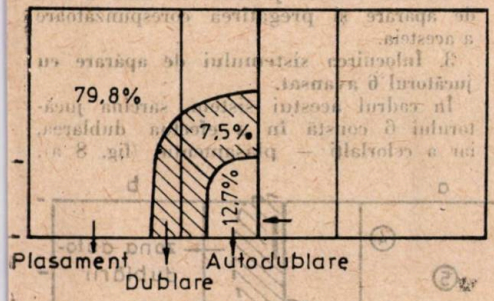


Fig.4 Solicitarea porțiunilor din apărare la atac din zona-4-

5. Se folosește des sistemul cu jucătorul 6 retras, cu varianta de dublare de către extrema din linia I, fapt ce îngreunează trecerea rapidă a echipei în atac.

6. Pregătirea și utilizarea prea multor sisteme sau variante de apărare (unele pentru „a acoperi" jucătorii deficitari) scad potențialul apărării, în loc să-l sporească.

7. Specializarea îngustă, pe o singură zonă în apărare, este aplicată de toate echipele de performanță, ceea ce poate deveni un factor limitativ dacă jucătorii trebuie să acționeze pe altă zonă (în echipa reprezentativă, sau la altui club, sau chiar în echipa proprie).

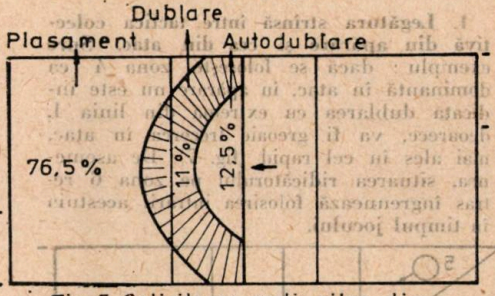


Fig.5 Solicitarea porțiunilor din apărare la atac din zona -3-

8. Specializarea unui singur jucător dintr-o linie pe zona 3 în apărare duce, deseori, la suprasolicitarea acestuia la blocaj, fapt ce-i scade aportul la fazele de atac. În jocul actual, acest aspect apare mai pregnant, deoarece jucătorul din zona 3 chiar dacă nu atacă des, el trebuie să simuleze, ceea ce îl obosește. Suprasolicitarea jucătorului specializat pe centru în apărare este mai evidentă dacă se folosește zona 3 ca dominantă în atac.

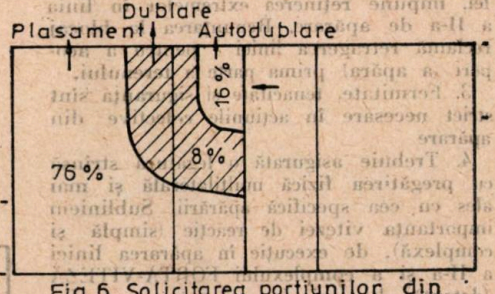


Fig.6 Solicitarea porțiunilor din apărare la atac din zona -2-

9. Pregătirea necorespunzătoare ca organizare, mijloace, repetări și mai ales ca participare activ-conștientă din partea jucătorilor sînt aspecte care au ca rezultat insuficienta perfecționare a sistemului de apărare. Din această cauză, apărarea este slabă, uneori se acționează chiar mecanic,

*) *Educație fizică și sport nr. 10/1978.*

*) *Din datele culese de autor cu un grup de studenți din „Cercul de volei" al I.E.F.S. condus de* Adrian Corpădeanu, Marian Rădulescu, Marcel Berceanu.

în sensul că se dublează un blocaj care nu s-a efectuat.

10. Se respectă în mică măsură particularitățile tacticii colective din apărare atît în fixarea concepției, cît și în aplicarea acesteia în practică.

III. PARTICULARITĂȚILE TACTICII COLECTIVE ÎN APĂRARE

1. Legătura strînsă între tactica colectivă din apărare și cea din atac. Spre exemplu : dacă se folosește zona 4 ca dominantă în atac, în apărare nu este indicată dublarea cu extrema din linia I, deoarece, va fi greoaie trecerea în atac, mai ales în cel rapid (fig. 7). De asemenea, situarea ridicătorului pe zona 6 retras îngreunează folosirea intrării acestuia în timpul jocului.

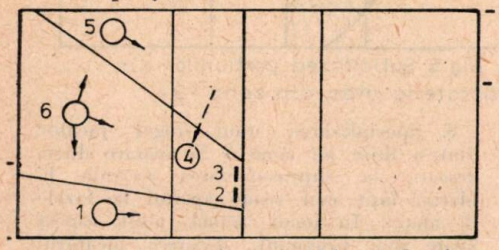


Fig.7 Sistemul cu jucătorul 6 retras -dublare de extrema liberă din linia-I-

2. Trebuie să existe o concordanță între componentele apărării, între linii. Efectuarea blocajului, cu închiderea diagonalei, impune reținerea extremelor în linia a II-a de apărare. Renunțarea la blocaj reclamă retragerea liniei I pentru a acoperi (a apăra) prima parte a terenului.

3. Fermitate, tenacitate și siguranța sînt strict necesare în acțiunile colective din apărare.

4. Trebuie asigurată o legătură strînsă cu pregătirea fizică multilaterală și mai ales cu cea specifică apărării. Subliniem importanța vitezei de reacție (simplă și complexă), de execuție în apărarea liniei a II-a și a complexului FORȚĂ-VITEZĂ (detentă) din linia I.

5. Eficacitatea tacticii în apărare sporește valențele pregătirii psihologice și șansele pentru obținerea victoriei.

6. Valoarea și eficiența tacticii colective în apărare depinde de gradul de însușire a acțiunilor tehnico-tactice individuale, precum și de înalta perfecționare a tacticii colective, **ca deprindere complexă.**

IV. ACTUALITĂȚI, ASPECTE NOI ȘI TENDINȚE

1. Îmbunătățirea terminologiei constituie și aici un prim pas pe linia progresului. Propunem folosirea zonelor în denumirea acțiunilor, a dispozitivelor din apărare, deoarece este mai simplă, iar zonele constituie un element specific. Deci, vom avea : **sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 retras** (apărare cu 6 retras), ceea ce corespunde și principiului dominantei — zona 6 fiind cea mai importantă din apărare.

În afară de acestea, mai propunem introducerea termenilor de **autodublare** (mingea n-a atins blocajul) și **autopreluare** (mingea a ricoșat din blocaj). De asemenea, propunem gruparea din punct de vedere tactic a acțiunilor defensive în linia I și a II-a de apărare.

Din linia I fac parte : **blocajul** și **autodublarea**, iar din linia a II-a — **plasamentul** și **dublarea**. Această împărțire ne ajută în analiza și remedierea deficiențelor și la pregătirea mai eficientă pe linia atenției selective.

2. Creșterea rolului apărării din linia a II-a

În voleiul de performanță va spori eficiența atacului combinativ cu multe elemente derutante. Din acest motiv, apărarea va reuși mai rar să grupeze un blocaj colectiv, iar cel individual poate fi mai ușor depășit. În aceste condiții, apărarea din linia a II-a va fi solicitată în mai mare măsură. Solicitarea va fi mai mare chiar și în cazul blocajului colectiv, deoarece acesta este deseori depășit, mai ales de către atacul de la distanță și din linia a II-a. Prin urmare, se impune reținerea a cît mai multor jucători în linia a II-a de apărare și pregătirea corespunzătoare a acesteia.

3. Înlocuirea sistemului de apărare cu jucătorul 6 avansat.

În cadrul acestui sistem, sarcina jucătorului 6 constă în a efectua dublarea, iar a celorlalți — plasamentul (fig. 8 a).

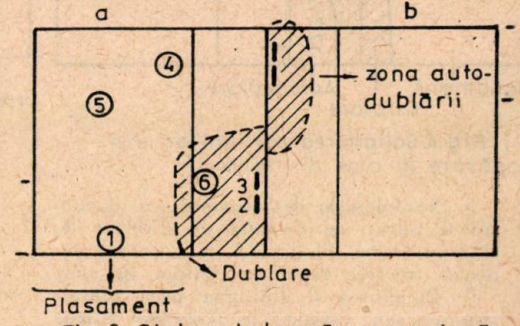


Fig.8 Sistemul de apărare cu jucătorul 6 avansat, porțiunea dublării-haşurată

În cazul utilizării autodublării, aceasta acoperă porțiunea de circa 2,5 m din jurul blocajului (fig. 8 b). În aceste condiții, porțiunea **dublării** — efectuată de jucătorul 6 avansat — se îngustează mult, iar deplasarea lui sub blocaj mai mult încurcă, așa cum se întîmplă deseori în practică. Multe echipe — pentru a evita neînțelegerile dintre jucătorii de la dublare și autodublare — au renunțat la ultima, ceea ce constituie o greșeală, după cum s-a mai menționat anterior. În consecință, propunem înlocuirea sistemului cu jucătorul 6 avansat intermediar sau retras. Acest fapt înlătură din pornire unele confuzii și greutăți în aplicarea autodublării și diminuează situațiile de acționare greșită în practică (fig. 9).

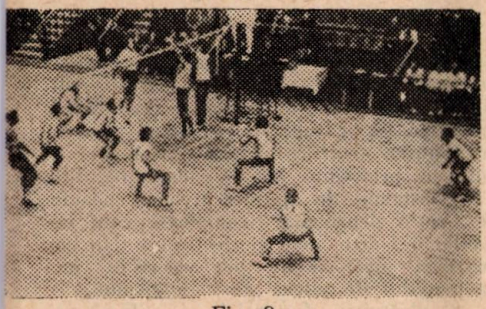


Fig. 9

4. Utilitatea autodublării. Dacă analizăm această acțiune tactică din apărare, se observă că importanța va consta nu atît în situațiile (mingile) pe care le rezolvă, cît în faptul că unul sau doi jucători nu trebuie dizlocați din linia a II-a de apărare. În noile condiții — care permit 4 lovituri —, dacă mingea ricoșează din blocajul propriu, se recomandă extinderea autodublării (mingea din atacul plasat n-a atins blocajul). Dacă atacul advers atinge blocajul, mingea de cele mai multe ori întîrzie să cadă, permițînd jucătorilor din linia a II-a de apărare să intervină, iar celor de la plasă să se pregătească pentru atac. Folosirea autodublării în situația arătată și pregătirea ei minuțioasă prezintă o serie de avantaje, deloc de neglijat.

Avantajele autodublării :

— poate să rezolve majoritatea mingilor care solicită porțiunea respectivă ;

— favorizează rămînerea a 3—4 jucători în dispozitivul liniei a II-a de apărare ;

— după 1—2 situații reușite de către autodublare, echipa adversă nu mai „plasează", ușurînd sarcina apărării ;

— deschide perspective pentru folosirea unor acțiuni noi și valorificarea altora vechi. De exemplu : retragerea brațelor la blocaj dacă se sesizează intenția adversarului de atac plasat, utilizarea unor fente de grupare la blocajul colectiv și retragerea pentru dublare, utilizarea în mai mare măsură a blocajului defensiv etc. ;

— valorifică îndemînarea și viteza unor jucători și îi stimulează pe ceilalți pentru dezvoltarea acestor calități motrice ;

— și în cadrul sistemului cu jucătorul 6 avansat numai autodublarea poate interveni cu mai mult succes la mingile care solicită porțiunile laterale față de blocaj și din imediata apropiere a plasei (fig. 10).

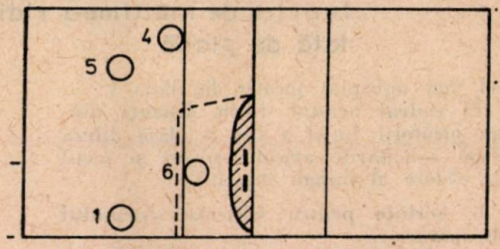


Fig. 10 Sistemul cu jucătorul 6 avansat și porțiunile (hașurate) unde numai autodublarea poate interveni eficient

5. Predominanta sistemului de apărare cu jucătorul 6 retras și un jucător la blocaj

Datorită extinderii atacului combinativ, cu multe acțiuni derutante, în apărare deseori se poate acționa numai cu un jucător la blocaj. Menționăm și faptul că în majoritatea situațiilor se atacă folosindu-se mai rar plasarea mingii. Din aceste motive, se recomandă utilizarea sistemului cu jucătorul 6 retras, dublarea fiind asigurată de către cel mai apropiat jucător din linia I (fig. 11).

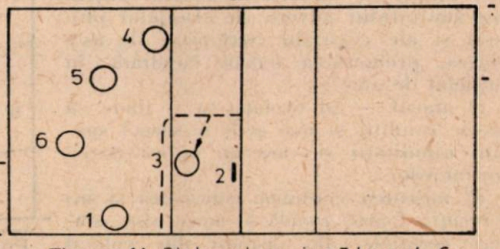
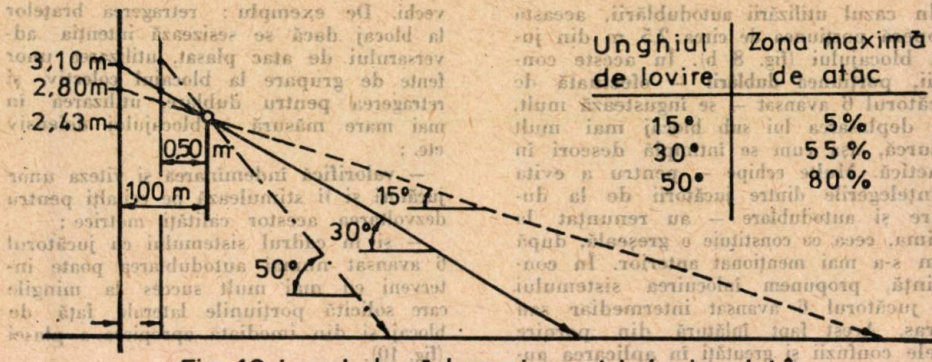


Figura 11 Sistemul cu jucătorul 6 retras la blocaj individual, dublează jucătorul 3

În această situație, autodublarea este mai rar utilizată deoarece puținele mingi care se plasează pot fi preluate de către



Unghiul de lovire	Zona maximă de atac
15°	5%
30°	55%
50°	80%

Fig. 12 Locul de cădere și unghiul atacului în funcție de înălțimea ridicării și distanța mingii față de plasă

cel mai apropiat jucător din linia I.

În cadrul acestui sistem, distanța dintre jucătorii liniei a II-a și plasă diferă după solicitările atacului advers și locul de cădere al mingii (fig. 12*).

6. Cerințe pentru eficiența sistemului de apărare

Este foarte greu să se fixeze un sistem de apărare eficace pentru echipe necunoscute. De aceea, pe baza argumentelor prezentate anterior și a aprofundării specificului din volei se pot elabora unele cerințe. Spre exemplu :

a) ocuparea celui mai indicat dispozitiv în funcție de solicitarea zonelor de către atacul advers ;

b) organizarea și pregătirea acțiunilor din sistemul de apărare trebuie să țină seamă de condițiile solicitării apărătorilor. Aceștia trebuie să acționeze în condiții foarte grele. Viteza mingii expediată de atac depășește deseori posibilitățile de intervenție ale jucătorilor. Apărătorii trebuie să rezolve mai multe sarcini în același timp : să urmărească mingea, mișcarea atacantului advers, ale blocajului propriu și ale celorlalți coechipieri. De asemenea, prelucrarea trebuie încadrată în modelul de atac ;

c) atacul — în evoluția sa — tinde să creeze condiții și mai grele în sensul sporirii rapidității și varietății în solicitarea apărătorilor ;

d) mișcarea continuă, anticiparea și intervenția foarte rapidă la minge sînt condiții esențiale ale apărării din voleiul modern ;

e) alegerea sistemului de bază, distanța jucătorilor din linia a II-a față de plasă, dispozitivul, direcțiile, zonele principale și secundare trebuie să se efectueze atît după recomandările generale menționate anterior, cît și după datele culese prin înregistrarea specificului atacului advers — direcții, preferințe, loc de cădere (fig. 12) ;

f) sistemul de apărare trebuie considerat ca o deprindere (complexă) care necesită o foarte bună perfecționare ; în caz contrar, jucătorii nu pot valorifica nici potențialul de viteză de care dispun ;

g) alcătuirea formației și schimbarea zonelor trebuie să asigure echilibrarea potențialului pe linii, ale apărării.

În afară de aceste cerințe, sistemul trebuie să asigure o trecere rapidă și eficientă în atac, să valorifice particularitățile jucătorilor și să tindă spre egalizarea solicitării la efort (mai ales ale jucătorului specializat pe zona 3).

7. Sistemul cu jucătorul 6 retras și doi jucători la blocaj

În cadrul acestui sistem se recomandă folosirea autodublării de către cei doi

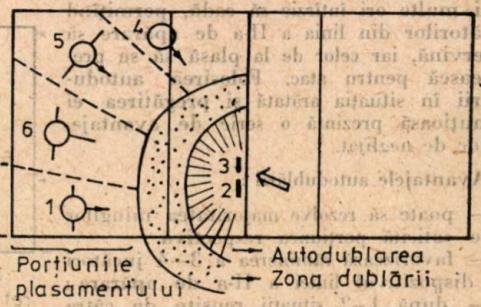


Fig. 13 Sistemul cu jucătorul 6 retras la blocaj-autodublare și dublare pe limita culoarelor (atac din zona - 4 -)

*) *Gerhard Dürrwachter, Volleyball, Berlin, 1974.*

jucători de la blocaj, plasamentul va fi efectuat de către jucătorii liniei a II-a și jucătorul din linia I care nu participă la blocaj, iar dublarea va fi asigurată de fiecare jucător pe limita culoarului (fig. 13, 14, 15).

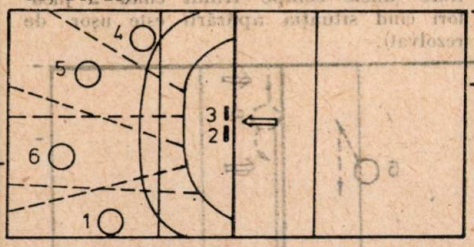


Fig. 14 Sistemul cu jucătorul 6 retras la atac de pe centru-blochează jucătorii 2 și 3

Este important ca jucătorii 1 și 5 să caute direcțiile cele mai probabile ale atacului pe lîngă blocaj (fig. 16), iar jucătorul 6 să urmărească atacul peste blocaj și recuperarea mingilor ricoșate lung din acesta. Extrema liberă din linia I trebuie

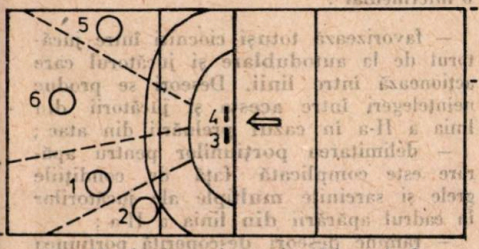


Fig. 15 Sistemul cu jucătorul 6 retras la atac din zona -3- la blocaj participă jucătorii 3 și 4

să apere diagonala scurtă. Fiecare jucător poate să aibă și alte sarcini, fie stabilite dinainte, fie cerute de situația tactică respectivă (acțiuni speciale pentru un anumit trăgător, pe linia intrajutorării etc.).

Este important ca dispozitivul inițial al jucătorilor din linia a II-a să fie situat la aproximativ 6,5 m de plasă pentru a interveni cu succes la atacul rapid și

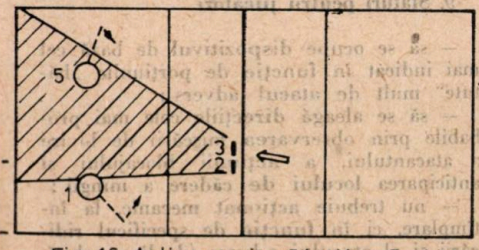


Fig. 16 Acțiunea jucătorilor 5 și 1 în afara spațiului protejat de blocaj

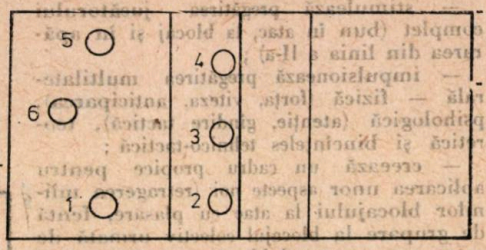


Fig. 17 Dispozitiv inițial corect al sistemului cu jucătorul 6 retras

chiar la cel plasat din a doua lovitură. Linia I trebuie să stea în imediata apropiere a plasei pentru a nu întîrzia la blocarea atacului din ridicarea scurtă-întinsă (fig. 17, 18).

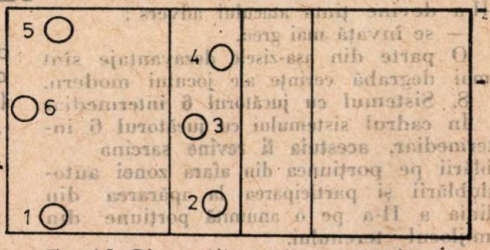


Fig. 18 Dispozitiv inițial neindicat al sistemului cu jucătorul 6 retras

Avantajele sistemului cu jucătorul din zona 6 retras :

— înlesnește folosirea autodublării ;

— asigură o acoperire mai judicioasă a terenului ;

— creează premise pentru folosirea unor tactici speciale pentru trăgătorii deosebit de eficace ;

— asigură eficiență mare la preluarea atacului în forță ;

— are eficacitate mai mare cînd echipa este forțată să se apere cu un jucător la blocaj (în fața atacului combinativ, jucător mic la blocaj) ;

— se adaptează mai ușor tacticii de apărare fără blocaj și este mai utilă la atacul peste blocaj (fig. 19) ;

Fig. 19

— stimulează pregătirea jucătorului complet (bun în atac, la blocaj și în apărarea din linia a II-a) ;

— impulsionează pregătirea multilaterală — fizică (forța, viteza, anticiparea), psihologică (atenție, gîndire tactică), teoretică și bineînțeles tehnico-tactică ;

— creează un cadru propice pentru aplicarea unor aspecte noi (retragerea mijlocașilor blocajului la atac cu plasare, fentă de grupare la blocajul colectiv urmată de retragerea pentru dublare).

Dezavantajele sistemului cu jucătorul din zona 6 retras :

— necesită multă mișcare în teren, jucători completi și pregătire multilaterală ;

— eficiența lui scade dacă apărarea este greoaie, iar un jucător slab în linia a II-a devine țința atacului advers ;

— se învață mai greu.

O parte din așa-zisele dezavantaje sînt mai degrabă cerințe ale jocului modern.

8. **Sistemul cu jucătorul 6 intermediar**

În cadrul sistemului cu jucătorul 6 intermediar, **acestuia îi revine sarcina** blării pe porțiunea din afara zonei autodublării și participarea la apărarea din linia a II-a pe o anumită porțiune din mijlocul terenului.

Autodublarea va fi efectuată și aici de către cei doi jucători — de la blocaj, iar în cazul plasamentului participă extremele din linia a II-a și cea din linia I care nu participă la blocaj (fig. 20).

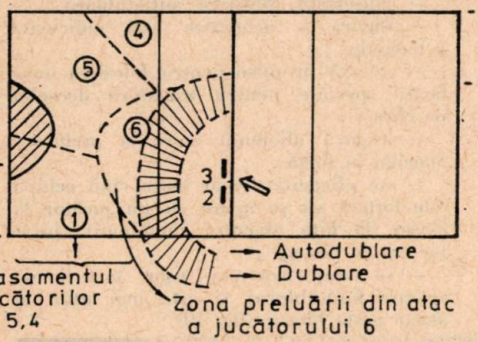


Fig. 20 Sistemul cu jucătorul 6 intermediar

Avantajele acestui sistem :

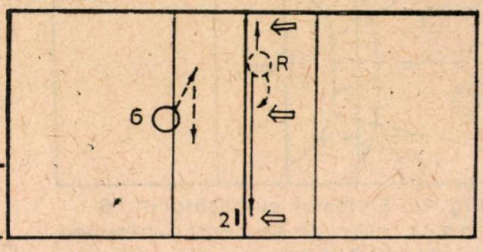
— înlesnește folosirea autodublării ;

— sporește într-o oarecare măsură potențialul apărării din linia a II-a ;

— ușurează retragerea jucătorului 6 și folosirea lui în apărarea din linia a II-a cînd echipa nu utilizează blocajul sau blochează unul singur ;

— favorizează intrarea ridicătorului specializat pe zona 6 — cînd echipa folosește 5T și 1R.

Sistemul cu jucătorul 6 intermediar se mai poate folosi cînd ceilalți jucători din linia a II-a rezolvă foarte bine sarcinile apărării și echipa își poate permite trimiterea unui jucător în față pentru intrare (unele echipe trimit chiar 2 jucători cînd situația apărării este ușor de rezolvat).



Jucătorul 6 avansat trebue să asigure dublarea în zona 4, apoi nu ajunge la dublarea jucătorului 2 (intrare și atac foarte rapid)

Dezavantajele sistemului cu jucătorul 6 intermediar :

— favorizează totuși ciocniri între jucătorul de la autodublare și jucătorul care acționează între linii. Deseori se produc neînțelegeri între acesta și jucătorii din linia a II-a în cazul preluării din atac ;

— delimitarea porțiunilor pentru apărare este complicată față de condițiile grele și sarcinile multiple ale jucătorilor în cadrul apărării din linia a II-a ;

— rămîne deseori descoperită porțiunea din spatele zonei 6 (fig. 20) ;

— este mai puțin eficace în fața atacului combinativ — care determină folosirea unui singur jucător la blocaj și a atacului din linia a II-a.

Sistemul de apărare cu jucătorul 6 intermediar poate fi utilizat și cînd mingea de la adversar vine ușor, situație în care lipsa participării la preluare a jucătorului din zona 6 (care eventual efectuează o intrare) nu este resimțită.

9. **Sfaturi pentru jucători**

— să se ocupe dispozitivul de bază cel mai indicat în funcție de porțiunile „bătute" mult de atacul advers ;

— să se aleagă direcțiile cele mai probabile prin observarea mișcării de lovire a atacantului, a acțiunii blocajului și anticiparea locului de cădere a mingii ;

— nu trebuie acționat mecanic, la întîmplare, ci în funcție de specificul ridicării și al atacului advers (de lîngă plasă, de la distanță, din ridicare scurtă — întinsă etc.) ;

— să existe preocuparea și pentru întrajutorarea coechipierilor (pe linii, compartimente) ;
— să se folosească poziții joase, mișcare continuă și cele mai indicate execuții ;
— fiecare jucător să se specializeze pe două zone, eventual una de bază și una secundară ;
— orice minge dificilă salvată în cadrul autodublării sau al apărării din linia a II-a „dă aripi" echipei ;
— este necesară o pregătire continuă, individuală și în colectiv, deoarece performanțele mari se obțin numai cu un mecanism perfect și eficient în apărare.

CONCLUZII

Îmbunătățirea tacticii colective în apărare și în special a celei din linia a II-a este o problemă actuală menită să contribuie la ridicarea potențialului apărării mai aproape de cel atins de atac. Această îmbunătățire trebuie efectuată pe două căi : prin organizarea apărării conform cu particularitățile defensivei și printr-o pregătire asiduă îndelungată, atît a acțiunilor componente, cît și a sistemului de apărare global.

Se impune fixarea unei concepții clare, complete de joc în apărare pentru principalele situații tactice de apărare ale unei echipe (cu doi jucători la blocaj, cu unul singur și fără blocaj).

În concepție trebuie să fie menționat sistemul de bază folosit în apărare, varianta (variantele), precum și componentele acestora : blocajul, autodublarea, dublarea.

Datorită sarcinilor deosebit de grele care revin apărării se impun preocupări sporite din partea antrenorilor, pentru selecția și pregătirea jucătorilor de blocaj-central care constituie „axa principală a apărării". De asemenea, este utilă selecția și pregătirea unui coordonator de joc în apărare. Datorită deprinderilor specifice apărării colective, greu de învățat și de perfecționat, este necesară selecționarea celor mai eficiente mijloace, aplicarea unui sistem de acționare modern și îmbinarea permanentă cu pregătirea fizică și psihologică.

În încheiere, menționăm problema admiterii autodublării și a dezvoltării ANTICIPĂRII, ca fiind deosebit de importantă pentru concepția de joc și realizarea unei apărări eficace.

ȘT. STROIE : Actualités — nouveautés dans le volley-ball (IV)

La thème de cet article est basée sur les actualités de la tactique collective, en soulignant spécialement quelques aspects deficitaires, sont passées en revue et analysées les particularités de la tactique collective en defense.

Parlant des aspects et tendances actuelles dans le volley-ball de haute competition, l'auteur met en discussion quelques problemes concernant l'amélioration de la términologie, l'augmentation de l'importance de la defense dans la II-ème ligne, le remplacement du système de defense avec le 6-eme joueur avancé, l'utilité de l'auto-doublage, la prédominance du système de defense avec le 6-ème joueur replié et un joueur au bloccage, des exigences pour l'eficacité du système de defense, le système de defense avec le 6-ème joueur replié et deux joueurs au bloccage ou de la defense avec le 6-ème joueur intermediaire, chacun de ces systèmes etant presenté avec ses avantages et desavantages.

ȘT. STROIE : New Trends in Volleyball Playing (IV)

This article concentrates on new trends in the collective defensive techniques and primarily spotlights the deficiencies and particularities of the above-mentioned techniques.

In discussing the present-day aspects and trends of high performance volleyball playing, the author touches on problems related to improving terminology, enhancing the role of defence in the second line, replacing the defence system by No. 6 forward, using self-doubling and the system of defence with No. 6 retired player and two players in the blocking system, as well as the defence with No. 6 player as an intermediary. Both advantages and disadvantages are described in detail.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ. INELE (III)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
Lector univ. MIRCEA SOLOMON
— I.E.F.S. —

I. URCARE ÎN SPRIJIN DIN FORȚĂ

PARTEA ORIENTATIVĂ

1. **Prezentarea în combinație tipică :** urcare din forță în sprijin, echer și stînd pe mîini cu brațele întinse.

2. **Descriere :** urcare din forță în sprijin se execută din atîrnat cu priza adîncă și brațele întinse. Prima parte a acțiunii este pe verticală, tracțiunea corpului spre inele fiind relativ lentă ; mîinile se duc discret lateral pentru a facilita intrarea inelelor sub axilă. În continuare, partea a doua a procedeului este reprezentată de o împingere viguroasă, întinderea brațelor și menținerea inelelor lîngă corp. În timpul atîrnării se realizează în mod natural o flexie în articulația coxofemurală, iar odată cu trecerea în sprijin întinderea corpului. De asemenea, reținem răsucirea brațelor (cîteva grade) în exterior.

3. **Posibilități de transfer :** procedeul poate constitui element al pregătirii fizice dacă are notă caracteristică repetarea.

Partea executivă

Secvențe ale învățării și perfecționării

A. ÎNVĂȚARE

Seria I

1. Din atîrnat, tracțiune pînă ce capul ajunge în dreptul inelelor (fig. 1).

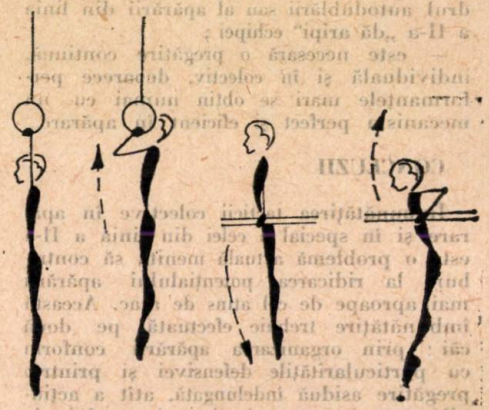


Fig. 1 Fig. 2

2. Îndoiri și întinderi de brațe la paralele sau inele (fig. 2).

3. Îndoiri și întinderi de brațe la paralele cu îngreuiere (fig. 3).

Seria a II-a

1. Stînd pe lada de gimnastică, trecere în atîrnat culcat și executarea a 10—15 tracțiuni cu corpul drept (fig. 4).

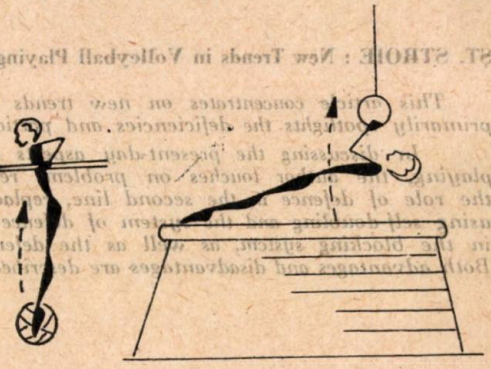


Fig. 3 Fig. 4

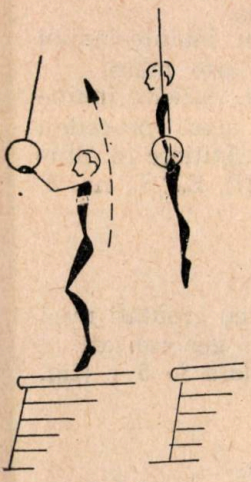


Fig. 5

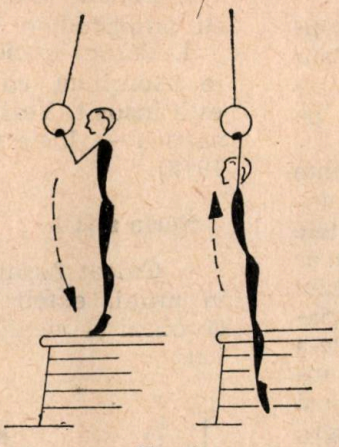


Fig. 6

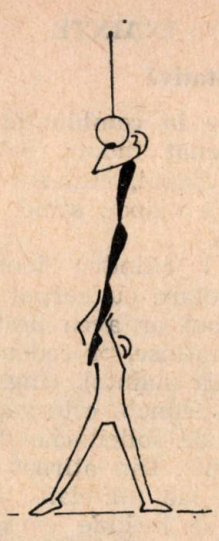


Fig. 7

Fig. 8

2. Stînd pe lada de gimnastică, apucat de inele, sărituri în sprijin (fig. 5).

3. Stînd pe lada de gimnastică, trecere în atîrnat și urcare în sprijin (fig. 6).

Seria a III-a

1. Tracțiune din forță în sprijin cu ajutor (fig. 7).

2. Tracțiune din forță în sprijin din săritură de pe lada de gimnastică și cu îngreuiere (fig. 8).

3. Încercarea urcării fără ajutor.

B. **PERFECȚIONARE**

Seria I (derivate)

1. Tracțiune din forță de sprijin din atîrnat echer (fig. 9).

2. Repetarea aceluiași procedeu.

Seria a II-a (combinații)

1. Tracțiuni din forță în sprijin, repetate.

2. Tracțiuni din forță în sprijin cu îngreuiere de 1—2 kg.

Seria a III-a (combinații)

1. Urcare din forță în sprijin și balans înapoi în atîrnat și salt înapoi întins.

2. Urcare din forță în sprijin, sprijin echer și stînd pe mîini din forță cu brațele îndoite.

Seria a IV-a (integrale)

1. Exercițiu impus.

2. Exercițiu liber ales.

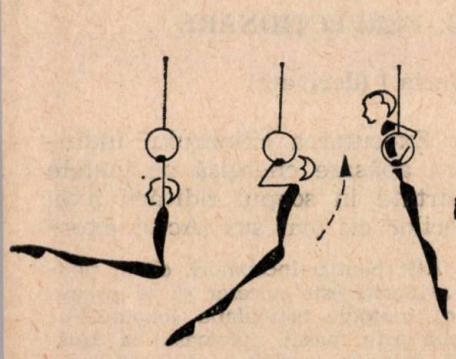


Fig. 9

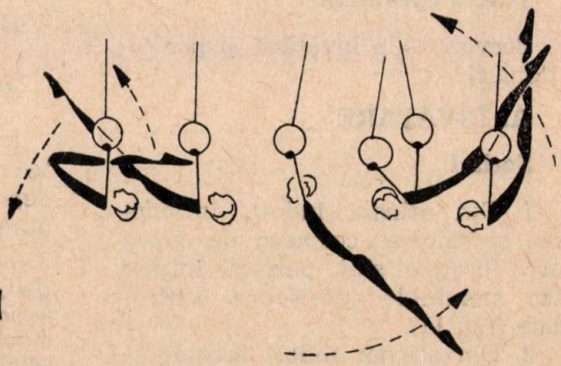


Fig. 10

II. CILINDRU ÎNAINTE

Partea orientativă

1. **Prezentare în combinație tipică :** din atîrnat îndoit, balans foarte amplu înapoi, cilindru înainte, stabilire înapoi, stînd pe mîini din forță.

2. **Descriere :** cilindru înainte reprezintă o rotare cu corpul întins (dacă corpul ar avea brațele în prelungire, întinse, procedeul ar deveni gigantică înainte). Unghiul dintre brațe și trunchi este variabil în funcție de solicitările de-a lungul celor 360°. Din atîrnat îndoit (pentru a lua un elan mai mare) corpul se întinde energic, activarea balansului înapoi fiind condiționată și de apăsarea brațelor pe inele. Partea a doua a acestei rotări are drept notă definitorie contracția generalizată a musculaturii posterioare a corpului. Ca formă corpul poate realiza o extensie, ceea ce determină creșterea vitezei unghiulare. Rolul capului este hotărîtor la gimnaști începători, care încă nu au un bun autocontrol muscular în regiunea dorsală a corpului (fig. 10).

3. **Posibilități de transfer :** la aceeași probă 3/4 din cilindru înainte constituie elanul pentru saltul înainte.

Partea executivă

Secvențe ale învățării și perfecționării.

A. ÎNVĂȚARE

Seria I

1. Din atîrnat îndoit, întinderea și îndoirea corpului de cîteva ori ; brațele sînt perfect întinse iar membrele inferioare controlate (fig. 11).

2. Din atîrnat îndoit întinderea și îndoirea corpului ca în exercițiul de mai sus și balans amplu înapoi fără răsucire.

3. Balans amplu înainte-înapoi cu amplitudine foarte mare.

4. Balans înapoi, răsucire înainte (Admitem că acest procedeu este însușit. Vezi „Inițiere în gimnastică — Inele (II), E.F.S., nr. 3, 1978).

Seria a II-a

1. Culcat facial cu greutăți mici în mîini, extensia generalizată a corpului și menținere 3—5 s. (fig. 12).

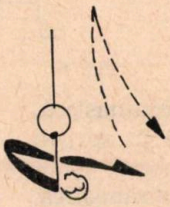


Fig. 11

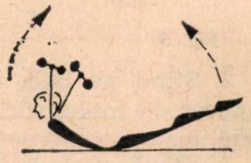


Fig. 12

2. Culcat facial cu brațele fixate pe sol de către un partener, menținerea extensiei 3—5 s.

3. Balans înapoi și încercarea cilindrului cu ajutor *).

4. Balans înapoi și cilindru înainte cu ajutor discret în partea ascensională a procedeului, la nivelul coapsei.

5. Balans amblu înainte-înapoi și cilindru.

B. PERFECȚIONARE

Seria I (derivate)

1. Executarea cilindrului înainte cu apăsare energică pe inelele depărtate în scopul ridicării axei umerilor cît mai sus (Acest exer-

*) Atît pentru începători, cît și pentru avansați este necesar să se pregătească metodic articulația scapulo-humerală prin masaj, automasaj la mușchiul deltoid, precum și prin atîrnări cu apucarea largă.

ciţiu este unul de tranziţie, spre gigantica înainte).

2. Acelaşi exerciţiu repetat de 5—7 ori consecutiv.

Seria a II-a (combinaţii)

1. Cilindru înainte repetat de 3—5 ori consecutiv.

2. Se repetă aceeaşi serie.

Seria a III-a (combinaţii)

1. Cilindru înapoi, atîrnat îndoit şi îndreptat în sprijin echer.

2. Stînd pe mîini coborîre lentă în atîrnat îndoit, cilindru înainte, coborîre cu salt înainte în echer şi întoarcere 180°.

Seria a IV-a

1. Exerciţiu impus.

2. Exerciţiu liber ales.

III. **SALT ÎNAPOI ÎNTINS**

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinaţie tipică :** răsucire înapoi, salt întins înapoi.

2. **Descriere :** saltul înapoi întins se execută dintr-un balans amplu înainte. Acţiunea de bază în executarea saltului întins înapoi o reprezintă „şocul" suportat în zona verticalei. Cu cît părăsirea inelelor este mai timpurie cu atît saltul este mai complet. O forţă explozivă deosebită a braţelor (în retroducţie) conferă saltului o înălţime mai mare, ceea ce este de preferat. Această coborîre se învaţă relativ repede de către începători. Este de preferat în repertoriul începătorilor în perspectiva executării saltului dublu înapoi întins.

3. **Posibilităţi de transfer :** la aceeaşi probă pentru saltul dublu înapoi întins.

Partea executivă

Secvenţe ale învăţării şi perfecţionării.

A. ÎNVĂŢARE

Seria I

1. Balans amplu înainte-înapoi-înainte în atîrnat răsturnat.

2. Aşezat pe bara joasă, cădere înapoi şi salt întins cu ajutor la umeri (fig. 13).

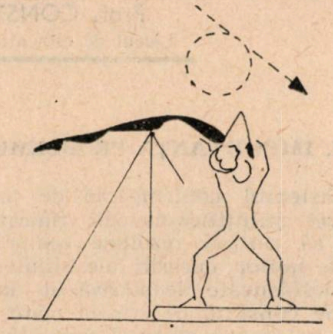


Fig. 13

3. Balans înainte în atîrnat răsturnat şi în trecere în stînd (părăsirea inelelor) cu ajutor.

Seria a II-a

1. Atîrnat răsturnat, atîrnat îndoit şi răsucire înapoi în stînd.

2. Încercarea saltului înapoi întins cu elan mai mare.

B. PERFECŢIONARE

Seria I (derivate)

1. Salt înapoi cu echer şi întindere.

2. Salt înapoi întins cu întoarcere 180°.

3. Salt înapoi întins cu întoarcere 360°.

4. Salt înapoi întins cu întoarcere 720°.

Seria a II-a (combinaţii)

1. Răsucire înapoi, salt întins înapoi.

2. Din stînd pe mîini 1/2 gigantică înapoi, salt înapoi întins.

3. Din stînd pe mîini 1/2 gigantică înapoi, salt înapoi întins cu întoarcere 360°.

Seria a III-a

1. Salt înapoi întins în exerciţiu impus.

2. Salt înapoi întins cu întoarcere 360° în exerciţiu liber ales.

3. Salt înapoi întins cu întoarcere 720° în exerciţiu liber ales.

INDICAȚII METODICE PENTRU PREGĂTIREA TRIPLUSALTIȘTILOR JUNIORI

Prof. CONSTANTIN DEACONESCU
Liceul de educație fizică și sport — Rm. Vîlcea

I. IMPORTANȚA PROBLEMEI PREZENTATE

Sistemul contemporan de pregătire sportivă, în probele atletice, a atins un nivel științifico-metodic ridicat. Perioada pregătirii unui sportiv, pentru ca acesta să obțină rezultate competitive pe plan internațional, s-a redus mult, datorită noilor cuceriri ale științei și practicii sportive, intensei activități creatoare desfășurate deopotrivă de antrenori și sportivi.

Se constată că într-un mare număr de probe atletice obțin rezultate deosebit de valoroase chiar și unii atleți care nu au depășit încă vîrsta junioratului. Această remarcă este valabilă și pentru proba de triplusalt, unde juniorii — datorită performanțelor lor — ajung să participe chiar și în finala olimpică.

Ceea ce a rămas însă neschimbat este faptul că obținerea rezultatelor înalte continuă să fie posibilă numai după o perioadă de pregătire îndelungată, care poate să ajungă pînă la 8—10 ani.

Așadar, practicarea probelor atletice — și este vorba de marea lor majoritate — trebuie să debuteze de timpuriu, aceasta pentru a le înlesni tinerelor talente să se realizeze în mod treptat, adică fără a le forța în pregătire, întrucît orice grabă duce mai curînd la plafonare. decît la progres.

Atît la campionatele europene de juniori, cît și la alte mitinguri internaționale de anvergură, triplusaltiștii obțin rezultate notabile — peste 16,40 m. Acest lucru constituie dovada faptului că și în această probă pregătirea începe la vîrste destul de fragede.

La noi, în România, s-a crezut un timp că practicarea triplusaltului la vîrste mai mici — 15—16 ani — ar dăuna organismului în creștere, fiind vorba de o probă dură. Din această cauză, pînă în 1970 triplusaltul nu a fost introdus, ca probă oficială, în programul campionatelor naționale și al concursurilor juniorilor de categoria a II-a (16—17 ani). Dar, începînd din 1971, federația noastră de specialitate și-a reconsiderat opinia în această direcție, introducînd proba de triplusalt și în competițiile oficiale ale acestei categorii de vîrstă.

II. SCOPUL LUCRĂRII

Ocupîndu-mă de pregătirea juniorilor care se specializau în probele de sărituri. mai ales de triplusaltiști, am avut posibilitatea ca, pe baza studierii literaturii de specialitate și a rezultatelor din activitatea mea practică, să-mi stabilesc o cale proprie, în legătură cu pregătirea triplusaltiștilor juniori.

În cei opt ani, de cînd mă ocup de pregătirea triplusaltiștilor juniori. am avut o serie de satisfacții : 4 titluri de campioni naționali de juniori ; un record național de juniori de categoria a II-a ; trei sportivi în lotul național de juniori; mai multe locuri fruntașe obținute în întîlnirile internaționale de către cei selecționați în loturile naționale de juniori.

Revenind la calea mea proprie, doresc să precizez că ea se referă la pregătirea triplusaltiștilor juniori începînd de la o vîrstă mai fragedă — 14—15 ani.

Consider că linia metodică unitară în pregătirea acestor juniori triplusaltiști trebuie să cuprindă :

1. Stabilirea vîrstei de începere a pregătirii juniorilor, cu mijloace specifice probei.

2. Stabilirea vîrstei optime de participare în competiții, la proba respectivă, cu obiective de obținere a rezultatelor înalte în diferite concursuri.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1979, pag. 36

3. Precizarea vîrstei la care să înceapă selecția pentru proba de triplusalt.

4. Stabilirea priorităților în dezvoltarea calităților motrice de bază, în funcție de etapele de vîrstă (10—14 ani ; 15—17 ani ; 18—19 ani). Ordinea în care se va proceda la dezvoltarea acestor calități motrice va fi următoarea : a) îndemînarea, viteza și detenta : 10—14 ani ; b) detenta și forța generală : 15—17 ani ; c) forța specifică și rezistența specifică : 18—19 ani. În aceste etape, celelalte calități motrice nu vor fi neglijate, ci vor fi dezvoltate în funcție de obiectivele fiecărei etape de pregătire.

5. Stabilirea unui raport optim între mijloacele destinate pregătirii atletice polivalente și cele specifice probei de triplusalt, în funcție de dezvoltarea organismului juniorilor. Pînă la vîrsta de 17 ani, prioritatea în cadrul pregătirii o va avea grupa mijloacelor destinate pregătirii atletice polivalente. După această vîrstă, raportul se va modifica, în sensul că prioritatea se va transfera în favoarea mijloacelor destinate pregătirii specifice probei, fără însă a fi neglijată pregătirea multilaterală a juniorilor triplusaltiști.

6. Folosirea celor mai eficiente probe și norme de control pentru verificarea nivelului de pregătire al juniorilor în diferitele etape de instruire.

7. Acordarea importanței cuvenite pregătirii tehnice în fiecare etapă de pregătire, în funcție de obiectivele acesteia. Pregătirea tehnică va fi prezentă în fiecare perioadă, chiar și în condiții dificile. Exercițiile de consolidare și de perfecționare a tehnicii constituie și un mijloc excelent de dezvoltare a calităților motrice specifice.

III. CERINȚELE NECESARE PRACTICĂRII TRIPLUSALTULUI

Triplusaltul este o probă atletică în care se manifestă legătura indisolubilă dintre deprinderea de a alerga și de a sări și calitățile motrice dominante în probă, în care rolul conducător îl au calitățile motrice specifice probei.

Cei mai mulți specialiști se orientează spre săritorii înalți (180—190 cm), cu membrele inferioare lungi și puternice, cu calități motrice deosebite.

După opinia personală, modelul triplusaltistului junior campion trebuie să îndeplinească următorii indici (orientativi) :

1. Calități somatice : talia între 180—190 cm.
2. Nivelul de dezvoltare al calităților motrice :
— 60 m, cu start de jos, la comandă — 6.9 — 7,1" ;
— 30 m, cu start lansat — 2,8—3,0" ;
— săritura în lungime, de pe loc — 3,15—3,20 m ;
— triplusalt, de pe loc — 9,60—9,70 m ;
— pentasalt, de pe loc — 16,60—16,70 m ;
— decasalt, de pe loc — 34—36 m ;
— aruncarea greutății peste cap înapoi (2 kg) — 18—20 m ;
— genuflexiuni cu haltere — 130—150 kg.
3. Nivelul performanțelor în diferite concursuri : triplusalt, cu elan — 16,20—16,50 m.
4. Stagiul minim de practicare a probei — 4—6 luni.

IV. SELECȚIA PENTRU PROBE DE TRIPLUSALT

Datele culese din practică, de-a lungul anilor, analiza logică a cerințelor realizării performanței efective, cercetările din domeniul sportului duc la confirmarea ipotezei reale, și anume că performanța la triplusalt — la nivelul calităților motrice specifice — va fi direct condiționată de forța explozivă a membrelor inferioare și de viteza alergării pe elan. Selecția reprezintă baza succeselor în activitatea cu copiii și juniorii. Vîrsta la care poate începe selecția acestora este cuprinsă între 9—11 ani, bineînțeles fără excluderea vîrstelor superioare, în cazul în care este vorba de elemente înzestrate pentru triplusalt.

ETAPELE ACTIVITĂȚII DE SELECȚIE :

1. Selecția primară (etapa depistării). Se realizează în jurul vîrstei de 9—11 ani, cu selecționarea copiilor care vor să practice atletismul și au aptitudini de săritori. în viitor de triplusaltiști. În prima etapă a selecției, copiii

trebuie să îndeplinească următoarele cerințe: a) somatice: talia cuprinsă între 135—145 cm; lungimea membrelor inferioare — 68—74 cm; raport optim între talie și greutate; b) calități motrice; alergare, cu start din picioare, cronometrată la prima mișcare, pe distanța de 40 m, cu rezultate între 6,4—6,2"; săritura în lungime, de pe loc — 180—200 cm; săritura în lungime, cu elan — 3,60—4,00 m; c) calități psihice și intelectuale. Cei care dau dovadă de dîrzenie, de perseverență și de plăcere în a lucra, au note bune la școală, vor fi reținuți în grupe. După trei-patru ani de pregătire atletică polivalentă, în care se va urmări însușirea exercițiilor școlii atletismului, a tehnicii probelor de alergări și sărituri, antrenorul va trece la următoarea etapă a selecției (în jurul vîrstei de 13—14 ani).

2. Selecția secundară. În această etapă, testarea va fi dirijată către probele de sărituri, direcția finală fiind triplusaltul. Cerințele selecției din această etapă sînt următoarele: a) somatice: talia — 168—175 cm; lungimea membrelor inferioare — 78—85 cm; raport optim între talie și greutate; b) calități motrice: alergare, cu start din picioare, pe distanța de 40 m, cronometrată la prima mișcare — 5,4—5,2"; săritura în lungime, de pe loc — 2,35—2,45 m; trei sărituri succesive, pe același picior — 6,80—7,20 m; săritura în lungime, cu elan — 5,40—5,50 m.

3. Selecția terțiară (definitivă). Se realizează în jurul vîrstei de 16—17 ani și are următoarele cerințe: a) somatice: talia — 1,75—1,85 m; membrele inferioare lungi și puternice; b) calități motrice specifice: 40 m alergare, cu start din picioare, cronometrată la prima mișcare — 4,9—5,0"; săritura în lungime de pe loc — 2,60—2,75 m; triplusalt, de pe loc — 8,20—8,60 m; pentasalt, de pe loc — 13,60—14,20 m; trei sărituri succesive, pe același picior — 8,10—8,30 m; aruncarea greutății peste cap înapoi (5 kg) — 13—15 m; c) nivelul performanțelor în proba de triplusalt: 13,60—14,00 m și chiar 14,30—14,80 m, pentru cei dotați în mod deosebit; în proba complementară săritura în lungime, rezultate în concursuri — 6,20—6,70 m. Introducerea criteriului specializat urmărește reținerea numai a acelora care dovedesc aptitudini pentru triplusalt. Va trebui să se țină seama de faptul că unii dintre selecționați au o dezvoltare mai lentă fără creșteri spectaculoase, aceasta pentru a evita posibilitatea înlăturării unor copii talentați. Trebuie urmărită dinamica creșterii rezultatelor la probele de control și apreciată evoluția lor în perspectivă. În această etapă (definitivă), vom avea de-a face cu un control medico-sportiv, care va consta în efectuarea tuturor probelor de laborator. Stabilirea raportului de integrare în colectiv are o importanță mare pentru cei pe care vrem să-i consacrăm sportului de performanță: a) continuitatea în procesul de pregătire; b) punctualitatea la antrenament; c) conștiinciozitatea în antrenamente; d) disciplina liber consimțită. Acestea sînt cerințe pe care le vom impune elevilor selecționați pentru a fi specializați, în viitor, ca buni triplusaltiști.

Orientarea metodică generală a pregătirii viitorilor triplusaltiști trebuie să conțină: a) o selecție științifică; b) o planificare a pregătirii pe tot parcursul anului; c) orientarea pregătirii, în sensul cuprinderii totalității mijloacelor de pregătire și stabilirii modului lor de folosire, în diferitele perioade de pregătire.

V. CONȚINUTUL PREGĂTIRII

Pregătirea tehnică

Apreciem că însușirea tehnicii probei de triplusalt poate să înceapă de timpuriu. Procesul însușirii tehnicii triplusaltului va cuprinde etape de pregătire preliminarii, în care vor fi însușite exercițiile școlii atletismului și mecanismul de bază al tehnicii alergării de viteză și al săriturii în lungime, cu elan, pe care se va sprijini însușirea tehnicii probei. După selecționarea copiilor cu aptitudini pentru atletism, antrenorul își va stabili obiectivele de instruire, eșalonîndu-le pe o durată de 3—4 ani. Această etapă — a pregătirii atletice generale — va avea următoarele obiective:

1. Învățarea și consolidarea tehnicii exercițiilor din școala atletismului.
2. Dezvoltarea calităților motrice de bază, în special viteza și îndemînarea.
3. Învățarea și consolidarea mecanismului de bază al tehnicii în alergarea

de viteză, alergarea de garduri, sărituri în lungime, cu un pas și jumătate în aer.

4. Îmbunătățirea nivelului de performanță la probele combinate specific vîrstei.

Învățarea corectă a pasului săltat și a pasului sărit constituie una din premisele însușirii mai rapide și mai corecte a tehnicii triplusaltului. Pasul săltat și pasul sărit trebuie considerate ca făcînd parte din elementele fundamentale ale școlii săriturilor și, deci, tratate ca atare. Stăpînirea temeinică a pasului săltat și pasului sărit, în diferite combinații și legări, este necesară tuturor atleților (conf. Tiberiu Ardelean). Deci, sînt cu atît mai necesare pentru viitorii triplusaltiști, cunoscînd că aceste elemente sînt faze componente ale probei.

În etapa pregătirii atletice polivalente, la începători, ne vom axa pe învățarea și consolidarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate în aer, care are faze comune cu tehnica triplusaltului.

Se va acorda atenție consolidării deprinderii de aterizare elastică și bătăii — desprinderii de pe un picior, în condiții cît mai variate. Pentru însușirea unei alergări corecte pe elan, se va insista asupra însușirii exercițiilor de alergare, ca: jocul de gleznă, alergarea cu genunchii sus, alergarea ușoară etc.

Însușirea tehnicii triplusaltului prezintă o serie de particularități metodice.

Însușirea alergării pe elan și a săriturii în lungime pe piciorul puternic constituie o treaptă în deprinderea triplusaltului.

A. Exerciții pregătitoare pentru învățarea tehnicii triplusaltului

1. De pe loc, trecere, prin pași săriți, peste obstacole joase.
2. Două sărituri pe piciorul stîng, două sărituri pe piciorul drept (la început, pe loc, apoi, cu o deplasare ușoară).
3. Plurisalturi — SS—DD —, cu alergare liberă.
4. Două sărituri pe un picior, o a treia săritură pe celălalt picior (pe loc).
5. Idem, cu o deplasare ușoară.
6. Idem, cu o alergare liberă.

B. Însușirea tehnicii pasului săltat (pasul I)

Din alergare ușoară, executarea pasului săltat, la groapa cu nisip. În această fază, vom urmări: însușirea tehnicii desprinderii, prin agățarea terenului (această mișcare se va executa, la început, pe loc — imitare —, apoi cu o deplasare înainte pe pista de alergare); pași săltați, cu tragerea înaltă a piciorului de impulsie și așezarea sa pe sol, prin mișcarea de sus-înainte-jos și spre înapoi sub sine — greblare; alunecări pe patine cu rotile, efectuîndu-se impulsii cu piciorul de pe sol, prin agățarea terenului.

În timpul execuției pasului săltat, pot apărea următoarele greșeli: înălțarea prea mare în faza zborului, acest lucru ducînd la prăbușirea săritorului la contactul cu solul; întinderea insuficientă a piciorului de bătaie în momentul desprinderii și neîndoirea lui în timpul zborului; aterizarea pe vîrful piciorului, ducînd la pierderea eficacității fazei următoare.

Pentru eliminarea acestor greșeli, vor fi folosite următoarele exerciții: repetări de pași săltați, în care accentul va cădea pe avansarea piciorului de bătaie și tragerea lui activă în faza de zbor, pe sub șezută, spre înainte.

C. Însușirea tehnicii pasului sărit (pasul II).

Exercițiile folosite se aseamănă cu cele folosite la însușirea pasului sărit, indicate la însușirea săriturii în lungime.

D. Însușirea tehnicii aterizării

Exercițiile sînt asemănătoare cu cele folosite la însușirea tehnicii aterizării de la săritura în lungime. Totuși. aterizarea de la triplusalt are și unele particularități, datorită: unei viteze mai mici care se menține după executarea celor trei desprinderi și care au micșorat viteza de înaintare a corpului, ducînd la micșorarea timpului de zbor, care scurtează distanța de zbor; aplecării corpu-

lui — în timpul zborului — prea mult înainte, amplificate din fazele anterioare, care duce la rotații spre înainte și grăbește astfel aterizarea.

Încă înainte de a începe instruirea propriu-zisă a tehnicii triplusaltului, viitorilor săritori trebuie să li se formeze o imagine cît mai corectă a structurii mișcărilor tehnice, prin demonstrații, exerciții, fotografii etc. Însușirea tehnicii triplusaltului în mod fracționat se va face fără exagerare, trecîndu-se treptat la însușirea globală. Inițierea începe cu triplusaltul de pe loc, acest lucru scutindu-i pe începători de multe dificultăți de ritm, pe care le-ar întîmpina din cauza lipsei elanului pentru care nu sînt încă pregătiți.

E. Însușirea tehnicii triplusaltului de pe loc

1. Stînd pe piciorul de bătaie, piciorul pendulant fiind îndoit sub corp, executantul va efectua primul pas (cel săltat), apoi pasul doi (II) și, în continuare, săritura în lungime, cu aterizare în groapa cu nisip.

2. Același exercițiu, dar stînd cu ambele picioare pe sol. Se poate executa pe semne. Atenția va fi îndreptată spre tragerea energică a genunchiului piciorului de bătaie spre înainte și punerea lui activă pe sol (agățarea terenului). Desprinderile vor fi executate cît mai rapid, prin rularea pînă la vîrful piciorului de impulsie. Pentru folosirea unui ritm corect în cele trei faze ale desprinderilor se folosește următoarea numărătoare : unuuuu ! — doiii ! — treiii !

3. Folosirea întrecerilor stimulatorii, de tipul : parcurgerea unei distanțe cît mai mari din pași săriți ; același exercițiu, dar executînd cinci pași, de tipul S-S-D-S-S-D ; întrecere, cu tema cine parcurge o distanță cît mai mare din cinci pași săltați pe același picior.

4. Triplusalt, de pe loc, cu plecare în pasul I, de pe o mică înălțime (trambulină).

F. Introducerea elanului

Se va proceda în mod treptat la introducerea elanului. La început, se vor executa sărituri din mers, apoi din alergare ușoară. Treptat, se vor executa sărituri cu elan de 5—7—9—11—13 pași de alergare și, în final, sărituri cu elan complet, cu intensitate maximă.

G. Exerciții suplimentare pentru consolidarea tehnicii probei

1. Cu elan de 7—9 pași, executarea pasului săltat + pas sărit, continuat cu alergare ușoară.

2. Cu elan de 5—7 pași, executarea pasului sărit + săritura în lungime, cu aterizare în groapa cu nisip.

3. Diferite combinații în sărituri, din alergare liberă.

Indicații metodice

Folosirea săriturilor cu elan complet, cu intensitate maximă în cadrul antrenamentelor. va fi făcută cu multă prudență, pentru a evita traumatizarea călcîielor săritorilor. Spre sfîrșitul perioadei de vîrstă a juniorilor de categoria a III-a (15 ani), vom putea organiza concursuri de triplusalt, dar fără pretenția obținerii unor rezultate mari. Trecînd la cea de a doua perioadă, aceea a juniorilor de categoria a II-a (16—17 ani), instruirea tehnică va avea ca obiectiv principal consolidarea și perfecționarea tehnicii probei, care va fi prezentă în cel puțin două lecții din ciclul săptămînal din perioada pregătitoare și aproape în toate lecțiile, pe măsura apropierii concursurilor. Dacă în timpul iernii condițiile sînt mai grele, pentru rezolvarea sarcinilor tehnice vom căuta, pe cît este posibil, să folosim în pregătire exerciții cît mai apropiate de specificul tehnicii triplusaltului. De o mare eficacitate sînt exercițiile de sărituri în adîncime de pe aparatele de gimnastică. Prin efortul deosebit pe care îl cer executanților, ele constituie și mijloace de dezvoltare a detentei și a forței. Perfecționarea tehnicii săriturii este legată de creșterea nivelului de dezvoltare al calităților motrice de bază și specifice ale executanților. Însușirea unei tehnici moderne a triplusaltului, care îmbină un elan rapid cu o mare amplitudine în sărituri, va fi posibilă numai prin dezvoltarea la un înalt nivel a calităților dominante în probă.

Pentru perfecționarea tehnicii triplusaltului, vom folosi: pași săltați și pași sărițI, pe diferite distanțe. executați prin impulsii la fiecare trei pași de alergare; pentasalt, cu șase pași de alergare, pe un picior și de pe un picior pe celălalt; triplusalt, cu elan de 9—11 pași; triplusalt, pe același picior, cu elan de 5—6 pași; combinații de sărituri: pas (I)+ pas (II), pas (III)+ executate din alergare ușoară; triplusalt, cu elan complet, cu diferite intensități.

Pentru perfecționarea tehnicii elanului, vom folosi: elanuri executate pe pista de alergare și de sărituri; elanuri executate pe o pantă ușor înclinată. care mărește viteza executantului; elanuri executate cu intensitate de 4/4, continuate cu pas săltat la pragul de bătaie; sărituri, cu elan complet, executate cu intensitate maximă.

La efectuarea săriturilor, se vor urmări perfecționarea tehnicii mișcării de agățare a terenului, reducerea înălțării în zborul pasului (I), precum și concordanța dinamică a ritmului săriturii.

În timpul iernii, pentru perfecționarea tehnicii și dezvoltarea detentei, poate fi folosit următorul exercițiu: cu elan mic (2—3 pași), executat pe calul de gimnastică, săritură pe sol, efectuînd bătaia pe cal și aterizarea tot pe piciorul de bătaie, continuînd triplusaltul și aterizînd pe saltele. Se poate măsura și distanța săriturii. obținîndu-se rezultate între 9—10,50 m.

La triplusaltiștii juniori, executarea săriturilor cu intensitate maximă nu trebuie să fie efectuată în mod exagerat. În perioada competițională, în cadrul unui ciclu săptămînal de antrenament se recomandă un singur antrenament în care să fie efectuate sărituri (6—8) cu intensitate maximă.

Ritmul triplusaltului și relația dintre fazele sale depind de nivelul de dezvoltare al calităților de viteză-forță, de elanul săritorului, de forma sportivă a acestuia. Cu cît nivelul calităților de viteză forță este mai înalt, cu atît săritorul are elanul mai sigur și poate obține, astfel, sărituri mai lungi. Pentru exemplificare, îi citez pe cei doi campioni republicani — Adrian Marinescu și Remus Cercel, care aveau următoarea împărțire a pașilor: 5,20 (I)+4,85 (II)+ 5,15 (III)=15.20 m — primul; 5,35 (I)+4,90 (II)+5,40 (III)=15,60 m — al doilea. Performanțele respective reprezintă cele mai bune rezultate obținute de cei doi triplusaltiști cînd au cîștigat titlurile de campioni naționali de juniori.

Mijloacele și metodele de dezvoltare a calităților motrice de bază, specifice triplusaltistului.

Pentru formarea unui triplusaltist valoros, nivelul calităților de viteză-forță este de o mare însemnătate. În vederea dezvoltării acestor calități motrice, este necesară asigurarea următoarelor condiții: a) existența unui înalt grad al pregătirii fizice mlltilaterale; b) dezvoltarea calităților motrice de bază să se facă și în funcție de cerințele probei; c) pregătirea tehnică specială trebuie să contribuie și la dezvoltarea calităților specifice probei; d) eficacitatea fiecărui exercițiu se va aprecia în funcție de natura eforturilor neuro-musculare (exercițiile care necesită eforturi egale sau mai mari decît triplusaltul au cea mai mare acțiune asupra organismului.

A. Dezvoltarea vitezei necesare triplusaltistului

Un elan cît mai rapid va fi o chezășie a obținerii unei sărituri cît mai lungi în proba de triplusalt.

Condițiile necesare dezvoltării vitezei: 1) dezvoltarea vitezei să se facă la vîrsta propice (10—14 ani); 2) dezvoltarea ei să cuprindă toate formele specifice de manifestare ale vitezei; 3) la vîrsta de 10—12 ani, se va acorda atenție sporită dezvoltării vitezei de reacție; 4) principalul mijloc de dezvoltare a vitezei îl constituie alergarea (sub toate formele ei); acest lucru se va manifesta pozitiv asupra execuției elanului; 5) dezvoltarea vitezei să influențeze favorabil și dezvoltarea celorlalte calități motrice; 6) la vîrste mai mari (17—19 ani), dezvoltarea vitezei este mult influențată de gradul de dezvoltare al forței generale și specifice (detenta); 7) în perioada pregătitoare, volumul exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei, executată cu intensitate de 4/4, va fi cuprins între 250—350 m, în cadrul unei lecții de dezvoltare a vitezei, din ciclul săptămînal; în perioada competițională, același volum va fi cuprins între 350—450 m, dozat în funcție de pregătirea sportivilor și vîrsta lor; 8) dezvoltarea vitezei se va face de-a lungul întregului an de pregătire, accentuîndu-se pe măsura apropierii concursu-

rilor ; 9) în perioada competițională, dezvoltarea vitezei se va face în mod deosebit pe distanța specifică elanului (40—60 m) ; 10) odihna dintre exercițiile de intensitate maximă va trebui să-i dea sportivului posibilitatea de a le repeta, fără reducerea vitezei.

Pentru dezvoltarea vitezei în alergarea pe elan, se vor folosi următoarele mijloace : 1) alergare cu genunchii sus (tempo maxim) ; 2) alergare la vale, pe o pantă cu înclinație mică ; 3) alergare, cu trecere peste garduri joase ; 4) alergare, cu start de jos, pe 30—50 m, și cu start lansat ; 5) alergări repetate, pe 150—200 m ; 6) alergări, cu tempouri variate.

Pentru verificarea nivelului atins în dezvoltarea vitezei, vor fi folosite următoarele teste : 1) 60 m, cu start de jos, la comandă ; 2) 30 m, cu start lansat ; 3) cronometrarea vitezei pe distanța elanului și pe ultimii zece metri ai elanului ; 4) 40 m, cu start din picioare, cronometrat la prima mișcare ; 5) alergare pe 150 m, cronometrată.

B. Dezvoltarea calității combinate (detenta)

Exercițiile de sărituri contribuie la perfecționarea deprinderii unei bătăi active, întăresc aparatul osteoligamentar, influențînd pozitiv și dezvoltarea celorlalte calități specifice triplusaltului. Fiind o calitate dominantă în probă, dezvoltarea detentei trebuie să constituie o sarcină permanentă în pregătirea triplusaltiștilor.

Există două căi pentru dezvoltarea detentei : 1) prelucrarea uneia din componentele sale (viteza sau forța) ; 2) dezvoltarea celor două componente simultan, dar în proporții diferite, în funcție de perioadele de pregătire. Dezvoltarea concomitentă a celor două componente, cu accent pe una dintre ele în funcție de etapa de pregătire, contribuie în mai mare măsură la îmbunătățirea detentei, decît dezvoltarea succesivă a celor două componente.

Ca mijloace pentru dezvoltarea detentei, vor fi preferate — fiind cele mai eficace — exercițiile de sărituri generale și exercițiile de sărituri specifice probei. Aceste exerciții de sărituri pot fi efectuate liber sau cu îngreuiere.

Exerciții de sărituri generale, efectuate liber : 1) sărituri pe și de pe obstacole ; 2) sărituri pe trepte ; 3) sărituri cu genunchii la piept, pe loc și în deplasare ; 4) sărituri din ghemuit în ghemuit ; 5) sărituri la deal.

Sărituri specifice, executate fără îngreuiere : 1) diferite combinații de pași săltați și de pași săriți ; 2) pas săltat, consecutiv pe același picior ; 3) pas săltat, alternativ pe fiecare picior ; 4) lungime, cu elan, cu bătaie pe fiecare picior, alternativ ; 5) triplusalt, de pe loc și cu elan liber ; 6) pentasalt, de pe loc și cu elan mic.

Sărituri generale și specifice, executate cu îngreuiere : 1) semigenuflexiuni, cu desprindere, cu haltera pe umeri, cu următoarea dozare într-un antrenament: 3 (7—10×20 kg) ; 2) sărituri, din genuflexiune : 3 (7—10×20 kg) ; 3) sărituri ca mingea, cu haltera pe umeri : 3 (6—7×15 kg) ; 4) diferite aruncări din genuflexiuni, cu desprindere de pe sol ; 5) mers fandat, cu haltera pe umeri, cu desprinderi de pe sol, ușoare ; 6) pas săltat, cu îngreuieri + pas sărit, cu îngreuiere ușoară; 7) triplusalt, de pe loc și cu alergare ușoară, executat cu o mică îngreuiere (centură de plumb).

Volumul de sărituri generale și sărituri specifice, pentru dezvoltarea detentei, va fi de 80—120 de sărituri pentru juniorii de categoria a II-a și de 150—200 de sărituri pentru juniorii de categoria I. Acest volum va fi realizat în cadrul unei lecții de pregătire din ciclul săptămînal, cu sarcini privind dezvoltarea detentei.

Exercițiile pentru dezvoltarea detentei vor fi cît mai apropiate de tehnica probei, în pregătirea juniorilor de categoria I. Ele pot fi prezente în fiecare lecție de pregătire, în combinație cu exercițiile pentru rezolvarea altor sarcini. Pe măsura apropierii perioadei competiționale, exercițiile de sărituri specifice vor căpăta o pondere mai mare, crescînd intensitatea executării lor. Vor fi folosite următoarele tipuri de exerciții : 1) pentasalt + decasalt, în ritmuri specifice, cu elan liber ; 2) triplusalt, cu diferite elanuri, punînd accentul pe lungimea pașilor ; 3) combinații de sărituri : pas (I+II), pas (II+III) ; ele vor fi executate alternativ, în cadrul lecțiilor, cu sarcini de dezvoltare a detentei. În cadrul unui antrenament, exercițiile specifice vor fi dozate astfel : 1) triplusalt, fără elan

și cu elan mic (8—10 ori); 2) pentasalt, de pe loc și cu elan mic (6—8 ori); 3) pentasalt, pe fiecare picior, cu parcurgerea unor distanțe, de tipul: 12—13 m în 4,0 secunde, 13—14 m în 3,9 secunde, 14—15 m în 3,8 secunde.

Testele pe care le vom folosi pentru verificarea nivelului de dezvoltare al detentei, în diferite etape de pregătire, vor fi alese cît mai apropiat de specificul probei. Acestea sînt: 1) lungime, de pe loc — coeficient de corelație (0,80); 2) triplusalt, de pe loc — coeficient de corelație (0,85); 3) pentasalt, de pe loc — coeficient de corelație (0,932); 4) lungime, cu elan pe piciorul slab, coeficient de corelație (0,946). Ultimele două teste se remarcă printr-o puternică legătură cu performanța la triplusalt. Indicii înalți la aceste teste sînt o garanție a obținerii unor performanțe valoroase în concursuri.

O observație practică: cu cît diferența între rezultatele la proba de pentasalt, executat pe fiecare picior, va fi mai mică (între piciorul puternic și cel slab), cu atît proporția pașilor va fi mai constantă, ducînd la obținerea unor rezultate bune în concurs.

La juniorii mari, foarte eficace pentru dezvoltarea detentei sînt exercițiile de sărituri cu îngreuiere, care se apropie, prin tehnica execuției, de specificul triplusaltului.

C. Dezvoltarea forței.

Triplusaltul cere indici ridicați de dezvoltarea forței, datorită presiunii mari exercitate asupra organismului în cele trei desprinderi.

Antrenamentul pentru dezvoltarea forței poate să înceapă de timpuriu, nelimitîndu-se însă la lucrul cu greutăți mari și maxime. Antrenamentul pentru creșterea forței maxime, în mod unilateral, trebuie evitat, deoarece provoacă turburări organismelor tinere, adoptîndu-l pe cel efectuat cît mai diversificat. Dezvoltarea forței, cu mijloace cît mai variate, urmărind dezvoltarea forței în general (asigurarea unei baze generale de forță), va crea fundamentul specializării solicitate de probă. Exercițiile cu îngreuiere (reprezentate de greutatea propriului corp) sînt recomandate cu precădere pentru dezvoltarea forței la vîrste mici și mijlocii. Pentru dezvoltarea forței la juniori, încărcăturile și creșterea lor se vor fixa rațional, în raport cu vîrsta și nivelul de pregătire al juniorilor. În perioada de început, îngreuierile nu vor fi mai mari de 30—50 la sută din posibilitățile sportivilor, în exercițiul respectiv.

După cercetările fiziologilor, forța grupelor musculare crește odată cu vîrsta, între indicii forței și gradul de maturizare sexuală existînd o legătură superioară. Forța mușchilor este strîns legată de nivelul maturizării sexuale. Deci, pregătirea de forță va trebui să fie diferențiată de la individ la individ.

Exercițiile cu îngreuiere pentru dezvoltarea forței generale și specifice se vor adresa: 1) musculaturii picioarelor, executînd: genuflexiuni cu îngreuieri între 30—60 la sută pentru juniorii mici și 75—90 la sută pentru juniorii mari; semigenuflexiuni cu desprindere (30—60 la sută; 60—75 la sută); semigenuflexiuni (60—75 la sută; 75—90 la sută); ridicări pe vîrfuri (40—65 la sută; 60—90 la sută); 2) musculaturii abdominale, executînd: ridicări de picioare la scara fixă, cu îngreuieri mici; 3) musculaturii trunchiului: îndreptări și rotiri de trunchi, cu îngreuieri mici și mijlocii (20—50 la sută); 4) musculaturii întregului corp, executînd: smuls (20—50 la sută); aruncat (60—80 la sută).

În cadrul unei lecții de dezvoltare a forței, exercițiile specifice vor fi executate în următoarea ordine: 1) semigenuflexiuni, cu desprindere; 2) genuflexiuni adînci; 3) semigenuflexiuni; 4) ridicări pe vîrfuri; 5) îndreptări și rotări de trunchi. Între ele vor fi intercalate exerciții de relaxare. Exercițiile se vor adresa, alternativ, diferitelor grupe musculare, astfel: 1) semigenuflexiuni cu desprindere; 2) exerciții pentru dezvoltarea forței abdominale; 3) genuflexiuni adînci; 4) pas săltat, cu îngreuiere; 5) exerciții pentru dezvoltarea forței în trunchi; 6) ridicări pe vîrfuri, cu îngreuiere; 7) semigenuflexiuni; 8) exerciții de sărituri libere și relaxare.

Folosirea halterelor pentru dezvoltarea forței nu va fi exagerată. În ciclul săptămînal, dezvoltarea forței se va putea face în două lecții, realizîndu-se un volum de 4—5 tone într-o lecție din ciclul săptămînal în perioada pregătitoare. În perioada competițională, volumul va scădea, dar va crește intensitatea execuției.

În pregătirea juniorilor mari, dezvoltarea forței se va face în cel mult 3—4 lecții din ciclul săptămînal al perioadei pregătitoare. Volumul exercițiilor, în care se vor folosi haltere și alte îngreuieri, va putea atinge 6—7 tone într-o lecție. În perioada competițională, vor fi efectuate cîte două antrenamente în ciclul săptămînal, scăzînd volumul la 4—5 tone și crescînd intensitatea pînă la cote înalte (95 la sută). Antrenamentul pentru dezvoltarea forței va fi îmbinat strîns cu dezvoltarea celorlalte calități. Între exercițiile de forță vor fi intercalate exercițiile de întindere și de relaxare. La sfîrșitul fiecărei etape de pregătire, după testarea nivelului de dezvoltare al forței, vom mări încărcătura la fiecare exercițiu cu cîte 5—10 kg, față de posibilitățile de lucru la fiecare serie anterioară, din exercițiul respectiv.

Dintre metodele moderne de dezvoltare a forței generale vom folosi pe aceea a lucrului în circuit. Circuitul va cuprinde 4—6 exerciții, elementele de progresie fiind : 1) creșterea vitezei de execuție ; 2) creșterea încărcăturii. Pentru testarea nivelului de dezvoltare al forței, vom folosi : 1) genuflexiuni (unghiul de îndoire al coapsei de 90 de grade) ; 2) semigenuflexiuni cu haltera ; 3) ridicări pe vîrfuri, cu haltera ; 4) smuls cu ambele brațe ; 5) aruncat cu ambele brațe.

Dinamica efortului în pregătirea triplusaltiștilor juniori

Efortul pe care îl vom aplica în pregătirea triplusaltiștilor juniori va fi mai mare sau mai mic, în funcție de caracterul exercițiilor, de metodele și de cantitatea lucrului efectuat, de perioada în care se află sportivii etc. În realizarea unui efort vom ține seama de două componente principale ale efortului : 1) intensitatea efortului ; 2) volumul efortului.

Îmbinarea intensității cu volumul, în cadrul pregătirii

La începători se va aplica un volum mai mare de exerciții de pregătire fizică generală, cu o intensitate mică. Pe măsură ce se apropie concursurile, vom scădea volumul efortului general, în favoarea executării exercițiilor cu intensitate mai crescută și apropiate de specificul probei. Stabilirea relației optime dintre volumul exercițiilor de pregătire fizică generală și cele specifice probei reprezintă calea spre succes în pregătirea triplusaltiștilor juniori. În perioada determinării specializării probei, sarcinile pregătirii vor consta, în mod prioritar, în dezvoltarea vitezei (sub toate formele ei de manifestare), detentei, îmbunătățirii pregătirii fizice generale, folosind o mare variație de mijloace.

Trecînd în perioada specializării stricte pe probă, obiectivele pregătirii vor fi axate pe obținerea unor indici înalți ai calităților specifice, pe obținerea unor rezultate înalte în concursuri. Prezentăm, ca model, volumul unei lecții, avînd ca sarcini perfecționarea tehnicii și dezvoltarea vitezei (perioada pregătitoare) : 1) triplusalt, de pe loc (8—10 ori) ; 2) sărituri în lungime, cu elan pe piciorul slab (8—10 ori) ; 3) combinații de pentasalt + decasalt, de pe loc (8—10 ori) ; 4) alte combinații de sărituri (8—10 ori, în serii) ; 5) alergări accelerate, 3/4, 6×60—80 m ; 6) alergări, cu start din picioare. 4/4 3×60 m ; 7) alergări, cu start lansat, 5×20 m. În perioada competițională, volumul unei lecții și intensitatea pot fi dozate, în cadrul sarcinilor de perfecționare a tehnicii și dezvoltare a vitezei, astfel : 1) triplusalt, cu elan întreg, 4/4, (5—6 ori) ; 2) triplusalt, cu elan redus (5—7 pași), 15—20 ori ; 3) elanul, 4/4 (6—8 ori) ; 4) alergări, cu start din picioare, 4/4, 3 (50—60 m) ; 5) alergări lansate, cronometrate, 5×30 m. Stabilirea corelației optime dintre volum, intensitate și complexitate are o deosebită însemnătate în pregătirea juniorilor. Astfel, în etapa pregătirii atletice polivalente, volumul mijloacelor de pregătire atletică generală va fi mare, iar intensitatea redusă. La vîrsta juniorilor de categoria a II-a (16—17 ani), vom menține ridicat volumul mijloacelor de pregătire multilaterală, crescînd și intensitatea exercițiilor specifice probei. La juniorii mari, intensitatea pregătirii va ajunge la valori ridicate în diferite etape de pregătire.

Propuneri privind orientarea metodică generală a pregătirii viitorilor triplusaltiști.

Pregătirea viitorilor triplusaltiști să fie împărțită în patru etape : **etapa pregătirii atletice polivalente** (10—14 ani). cu următoarele obiective : 1) însușirea exercițiilor de bază din școala atletismului ; 2) dezvoltarea calităților motrice

de bază ; 3) însușirea și consolidarea mecanismului de bază privind tehnica săriturii în lungime cu un pas și jumătate, a alergării de viteză și a alergării de garduri ; 4) participarea în competiții rezervate juniorilor de categoria a III-a și obținerea următoarelor performanțe orientative, la vîrsta de 13—14 ani : 10,4—9,9 la 80 m, cu start de jos ; 5,00—5,50 m la săritura în lungime, cu elan ; 16—15 secunde la 90 m garduri ; **etapa dirijării către probele de sărituri,** cu orientare finală spre triplusalt (14—15 ani), cu următoarele obiective : 1) continuarea pregătirii atletice polivalente ; 2) însușirea tehnicii triplusaltului. de pe loc și cu elan mic ; 3) consolidarea tehnicii săriturii în lungime, cu un pas și jumătate ; 4) obținerea următoarelor rezultate în competiție : 9,6—9,5 secunde la 80 m, cu start de jos ; 5,60—5,80 m la săritura în lungime, cu elan ; 15—14 secunde la 90 m garduri ; **etapa specializării pentru triplusalt** (16—17 ani), cu următoarele obiective : 1) consolidarea tehnicii triplusaltului, cu elan complet ; 2) menținerea unui nivel ridicat al pregătirii fizice multilaterale ; 3) dezvoltarea calităților specifice probei ; 4) participarea la competiții republicane pentru juniorii de categoria a II-a și obținerea următoarelor performanțe : 13,00—13,60 m la triplusalt, cu elan ; 6.10—6,30 m la săritura în lungime, cu elan ; raportul dintre pregătirea fizică multilaterală și cea specifică probei va fi în proporție de 70—30 la sută ; dezvoltarea forței se va face cu mijloace generale variate, subordonîndu-se treptat necesităților probei ; dezvoltarea vitezei și detentei va ocupa un loc însemnat în lecțiile de pregătire ; **etapa specializării stricte pe probă :** începe după vîrsta de 17 ani, iar pregătirea va căpăta un aspect înalt, specializat pe probă ; raportul între pregătirea fizică multilaterală și cea specifică va fi de aproximativ 45—55 la sută, în favoarea celei specifice ; dezvoltarea forței specifice se va face cu mijloace cît mai apropiate de specificul probei ; pot fi stabilite performanțele : 14,50—15,00 m la triplusalt, cu elan (în concursuri) ; 6,50—6,90 m la săritura în lungime, cu elan (în concursuri) ; 11,5—11.1 secunde la 100 m, cu start de jos ; cei cu aptitudini deosebite vor depăși cu mult aceste obiective de performanță.

Numărul de antrenamente săptămînale

Corespunzător diferitelor etape de performanță, se propune realizarea următorului plan minimal : 1) la vîrsta de 12—14 ani, cîte 3—4 antrenamente săptămînal, de cîte o oră și jumătate fiecare ; 2) la vîrsta de 14—15 ani, cîte 4—5 antrenamente săptămînale, de cîte o oră și jumătate fiecare ; 3) la vîrsta de 16—17 ani, cîte 5—6 antrenamente în ciclul săptămînal, de cîte două ore fiecare ; 4) la vîrsta de 18—19 ani, cîte 6—8 antrenamente săptămînale, de cîte două ore fiecare. Pentru cei selecționați în loturile republicane, numărul antrenamentelor săptămînale poate fi depășit. în funcție de etapele de pregătire în care se află sportivii în cauză.

BIBLIOGRAFIE

TATU T. : Atletism — metodica antrenamentului, Ed. I.E.F.S., 1969.

* * * : Caiet de lucrări practice-metodice, partea a II-a .Probleme de antrenament (D. Roman — Antrenamentul la săritura în lungime ; I. Etănescu — Antrenamentul la triplusalt), Ed. I.E.F.S.

* * * : Studii privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor, Ed. Etadion, 1972, pag. 128—160.

* * * : F.R.A. Buletin intern informativ (N. Mărășescu — Orientări în antrenamentul juniorilor).

C. DEACONESCU : Indications méthodiques pour la préparation des sauteurs de triple juniors

L'article este structuré ainsi : I) l'importance du problème presente (on precise que la période de la préparation d'un sportif, en vue d'obtenir des resultats de valeur internationnale, c'est beaucoup reduite grace aux nouvelles conquètes

de la science et de la pratique sportive). II) le but de l'ouvrage (etablir une ligne méthodique unitaire dans la préparation des juniors de triple saut). III) Les exigences nesessaires à la pratique de triple saut (qualités somatiques, le niveau de developpement des qualités motrices, le niveau des performances dans differents concours). IV) la selection pour l'epreuve de triple saut (les étapes de l'activité de selection). V) le contenu de la préparation (préparation technique — des exercices preparant, l'acquisition de la technique du triple saut l'acquisition de la technique du „hop", du „step", de l'atterissage, de la technique du triple saut sans elan, l'introduction de la course d'elan, des exercices supplementaires pour consolider la technique de l'epreuve, des indications méthodiques. Les moyens et les méthodes de developpement des qualités motrices de base, caracteristiques au triple saut vitesse, détente, force. La coordination de l'intensité et du volume, durant la préparation). L'article finit par une serie des propositions destinnées à contribuer a l'amélioration de la qualité du travail au cadre de l'epreuve de triple saut avec les juniors.

C. DEACONESCU : Methodical Indications for the Juniors' Training in Hop, Step and Jump

The article comprises the following parts : 1) emphasis on the importance of the problem (with the specification of the period suitable for training so that best results should be obtained in competitions ; this period is shorter thanks to the recent developments in the branch) ; 2) the aim of the article (dealing with single methodological lines) ; 3) requirements in hop, step and jump (somatic properties, level of development of somatic properties, level of performances in various competitions) ; 4) selection for hop, step and jump ; 5) the content of the respective training with stress on the technical training, namely on the exercises for the assimilation of the technique of hop, step and jump, of the hopping step, of jumping etc. ; the author introduces a number of additional exercises for the consolidation of the technique and makes methodological references ; he also describes the methods for developing basic motive qualities required.

The article ends with a number of proposals, for the improvement of the juniors' training in hop, step and jump.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

OPINII
CONSULTAȚII

PROPUNERILE STUDENȚILOR PENTRU OPTIMIZAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
I.M.F. — București

În paralel cu sondarea opiniilor și concepției studenților asupra educației fizice și sportului și a opțiunilor tineretului universitar pentru activitatea pe ramuri de sport, ancheta și-a propus să exploreze și posibilitățile de ameliorare a procesului de educație fizică și sport din învățămîntul superior pe baza propunerilor sugerate de înșiși studenții, beneficiarii direcți ai acestei activități *).

În obținerea propunerilor de optimizare a educației fizice și sportului universitar s-a plecat de la convingerea necesității acordării unui grad mai mare de participare și de contribuție a studenților la sugerarea celor mai legitime opinii și dorințe ale lor. Pentru realizarea acestui deziderat, întrebările din chestionarul folosit au fost numai parțial dirijate, în sensul că ele indicau doar domeniul în care se solicitau propunerile, fără însă a se sugera sau limita numărul sau conținutul propriu-zis al propunerilor.

Am considerat că această modalitate de investigare corespunde cel mai bine capacității de analiză și de apreciere a colectivului de subiecți cuprins în anchetă, pentru mai multe considerente și anume :

— asigură posibilitatea cunoașterii dorințelor reale ale studenților ;

— colectivul de subiecți dispune de suficiente resurse de informare și de capacitatea de a selecta problemele, astfel încît să poată indica propunerile cele mai potrivite pentru optimizarea educației fizice și sportului universitar ;

— stimulează spiritul de inițiativă al studenților și le educă sentimentul de participanți activi la acțiunea de elaborare a unei organizări superioare a activității lor sportive ;

— rezultatele astfel obținute se vor putea compara cu reglementările și actele normative în vigoare, în vederea realizării unei cît mai depline concordanțe între dorințele studenților, posibilitățile și reglementările actuale și actele normative viitoare.

Întrebările nr. 8 și 9 din chestionar, pe baza cărora s-a efectuat sondajul, au fost formulate astfel :

8. „Ce propuneri aveți cu privire la :

— **conținutul orelor de educație fizică și sport, la formele de organizare și desfășurare a lor ;**

— **creșterea posibilităților de mișcare în programul de activități zilnice (și săptămînale) ;**

— **organizarea activității sportive competiționale ;**

— **organizarea activității sportive în timpul vacanțelor.**

9. **Propuneri cu privire la baza materială afectată sportului universitar din institut (Universitate)**".

*) *A se vedea articolele din nr. 11 (pg. 42—50) și nr. 12 (pg. 35—43) ale revistei „Educație fizică și sport" din anul 1978 realizate cu colaborarea colectivului de catedră :* Margareta Țigănuș, M. Frazzei, Th. Șerbănescu, Viorica Țuțuianu, Maria Bota, Șt. Birtolon, I. Lador, Irina Boldog, Ecaterina Banciu, N. Humă, Rodica Sehovits *și* L. Hector.

Răspunsurile date de studenți la cele două întrebări au fost grupate pe probleme și centralizate pe țară, sexe și centre universitare.

Cele mai multe probleme se referă la baza materială (6 632), apoi la conținutul și formele de organizare a activității de educație fizică și sport (2 905) și la modul de organizare a activității sportive în timpul vacanțelor (2 538).

Un număr mai mic de propuneri s-au referit la creșterea posibilităților de mișcare în programul de activități zilnice și săptămînale (1 421) și la organizarea activității competiționale în timpul anului școlar (1 924) — tabelul 1.

Tabelul 1

Propunerile studenților grupate pe probleme

Nr. crt.	Conținutul propunerilor	M	F	Total
		Cifre absolute		
		%	%	%
1	Propuneri cu privire la conținutul și formele de organizare a orelor de educație fizică	1437 33,82	1468 32,76	2905 33,27
2	Creșterea posibilităților de mișcare în programul de activități zilnice și săptămînale	749 17,63	672 14,99	1421 16,27
3	Organizarea activității sportive competiționale în timpul anului școlar	1221 28,74	703 15,68	1924 22,04
4	Organizarea activității sportive în timpul vacanțelor	1047 24,64	1491 33,27	2538 29,07
5	Propuneri cu privire la baza materială a sportului universitar	3242 76,31	3390 75,65	6632 75,97
	Total	7696	7724	15420

O analiză sumară a propunerilor scoate în evidență faptul că numărul lor este deosebit de mare și echilibrat pe cele două sexe.

Propunerile referitoare la conținutul și organizarea activității de educație fizică și sport totalizează 8 788 de răspunsuri, iar cele referitoare la baza materială — 6 632. Pe sexe, echilibrul este aproape perfect înregistrîndu-se 7 696 de propuneri la băieți (49,9 la sută) și 7 724 de propuneri la fete (50,1 la sută).

Diferențierea propunerilor, pe sexe, se evidențiază mai ușor la analiza pe probleme, unde se desprinde clar faptul că fetele au făcut mai multe propuneri doar cu privire la organizarea activității sportive în timpul vacanțelor (33,2 la sută, față de 24,6 la băieți), în timp ce la toate celelalte probleme băieții s-au dovedit mai activi și mai interesați în a face propuneri.

1. PROPUNERI CU PRIVIRE LA CONȚINUTUL ȘI FORMELE DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Problema care preocupă pe studenți în cea mai mare măsură — în privința conținutului activității de educație fizică și sport — se referă la organizarea pe ramuri de sport a procesului de învățămînt și la asigurarea unui conținut variat și diversificat, în funcție

de nivelul lor de pregătire. Solicitarea organizării activității pe ramuri de sport, în egală măsură de ambele sexe (23,02 la sută), descoperă, după părerea noastră, unele lacune în aplicarea indicațiilor Ministerului Educației și Învățămîntului de către catedrele de educație fizică și sport, care se pare că nu oferă suficiente posibilități de organizare și de desfășurare a activității la ramurile de sport pe care doresc să le practice studenții. Este cunoscut faptul că unele instituții de învățămînt superior nu au trecut încă hotărît la organizarea activității pe ramuri de sport, menținînd ca unitate de lucru la orele de educație fizică și sport compoziția grupelor de învățămînt, în cazuri cu totul speciale chiar și cu compoziție mixtă (băieți și fete).

Un număr mai redus de studenți solicită să se pună un accent mai mare pe jocurile sportive (4,46 la sută), pe realizarea unei ținute corecte (2,17 la sută), pe individualizarea normelor de control și altele.

Este îmbucurător faptul că în rîndul studenților s-au făcut propuneri cu privire la necesitatea extinderii preocupărilor pentru obținerea unei ținute corecte (3,29 la sută — la băieți și 1,11 la sută — la fete), precum și faptul că normele și probele de control sînt contestate doar de 1,28 la sută (0,65 la sută — la băieți și 1,87 la sută — la fete).

Din propunerile cuprinse în această categorie rezultă că, uneori, orele de educație fizică și sport sînt sacrificate pentru alte activități, că efectivele cu care se lucrează sînt prea mari sau că unii studenți solicită mărirea intensității efortului depus în cadrul orelor, considerată de ei ca prea scăzută.

2. PROPUNERI CU PRIVIRE LA CREȘTEREA POSIBILITĂȚILOR DE MIȘCARE ÎN PROGRAMUL DE ACTIVITĂȚI ZILNICE ȘI SĂPTĂMÎNALE

Din cele 1421 de propuneri făcute la această categorie de probleme, cele mai multe se opresc la sporirea numărului orelor de educație fizică și sport în cadrul planului de învățămînt — 7,93 la sută.

O altă categorie de studenți propun ca amplasarea bazelor sportive să fie făcută în mod judicios, adică în apropierea sălilor de cursuri sau a căminelor studențești, pentru a putea fi ușor folosite de studenți în timpul lor liber, fără pierderea de timp necesară deplasărilor — 3,20 la sută.

Alte propuneri se referă la practicarea zilnică a gimnasticii igienice, a exercițiilor fizice în pauzele dintre ore (3,42 la sută), la organizarea de excursii la sfîrșit de săptămînă (1,66 la sută) etc.

3. PROPUNERI REFERITOARE LA ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII COMPETIȚIONALE ÎN TIMPUL ANULUI ȘCOLAR

Este știut faptul că, în prezent, tineretul universitar dispune de un calendar sportiv competițional bogat și diversificat, eșalonat pe toată durata anului universitar și încadrat organic în competiția polisportivă națională „Daciada".

La nivelul fiecărui institut, al centrelor universitare și pe plan național, studenții participă la cele mai variate competiții și manifestări sportive, satisfăcînd astfel cele mai variate și mai pretențioase dorințe ale studenților în domeniul sportiv. Cu toate acestea, din propunerile făcute de studenți rezultă că mai sînt necesare unele retușuri în sistemul competițional organizat la nivelul instituțiilor de învățămînt superior, precum și la activitățile organizate între institute. Astfel, 15,62 la sută dintre studenți propun intensificarea competițiilor sportive interne (inter-grupe, ani și facultăți), extinderea competițiilor între institutele de același profil (3,49 la sută) gen „Cupa Iuliu Hațieganu" între I.M.F.-uri, „Cupa Patrulaterul facultăților de drept" sau „Agronomiada" etc.) precum și asigurarea unor condiții superioare de propagandă și de stimulare a participanților la concursuri (2,88 la sută) etc.

4. PROPUNERI REFERITOARE LA ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII ÎN TIMPUL VACANȚELOR

Principalele propuneri referitoare la organizarea activității sportive studențești în timpul vacanțelor vizează orientarea organizării unor tabere studențești cu profil sportiv adecvat sezonului (14,98 la sută), intensificarea organizării excursiilor și drumețiilor (6,40 la sută), asigurarea continuității pregătirii sportive și a concurenților pe perioada vacanțelor (3,35 la sută).

Un număr mai mic de studenți (243) propun să se asigure posibilitatea folosirii bazelor sportive în timpul vacanțelor (2,75 la sută), iar alții (1,54 la sută) pretind că nu ar fi necesară o organizare specială a activității sportive pe perioada vacanțelor.

5. PROPUNERILE STUDENȚILOR CU PRIVIRE LA AMELIORAREA BAZEI MATERIALE AFECTATĂ SPORTULUI UNIVERSITAR

Baza materială destinată activității sportive a studenților s-a dezvoltat permanent. În ultimul sfert de veac au fost construite săli de sport la numeroase institute de învățămînt superior, ca Universitatea din Brașov, București și Timișoara, Institutele agronomice din Iași, Cluj-Napoca și București, Institutele de învățămînt superior din Bacău, Constanța, Oradea și Pitești, Institutul de Arhitectură din București, Institutul de Mine din Petroșani, Institutul Politehnic din București, Institutul de Medicină din Timișoara etc. În același timp, au fost construite, extinse și refăcute numeroase baze sportive în aer liber la Bacău, Brașov, București, Constanța, Craiova, Cluj-Napoca, Iași, Oradea, Suceava, Timișoara, Tg. Mureș asigurîndu-se posibilități tot mai mari de desfășurare a procesului de învățămînt, a activităților sportive de masă și de performanță în rîndul studenților.

Sondajul opiniei studenților asupra bazei materiale afectate învățămîntului superior scoate în evidență faptul că actuala bază sportivă nu corespunde totuși cererilor studenților și mai are încă nevoie de serioase îmbunătățiri.

Astfel, 6,28 la sută dintre studenți sînt de părere că este necesar să se construiască baze sportive proprii instituțiilor de învățămînt superior. Această cerere ni se pare interesantă pentru faptul că, în mod normal, studenții nu manifestă interes pentru a cunoaște dacă baza de învățămînt pe care o folosesc este sau nu proprietatea instituției în care își fac studiile, dacă condițiile oferite corespund cu cele dorite. Datorită faptului că un însemnat număr de instituții de învățămînt superior închiriază o parte din bazele sportive de la alte instituții sau organizații sportive, dar mai ales faptului că acestea sînt necorespunzătoare necesităților învățămîntului superior, ele provoacă o atitudine de nemulțumire din partea studenților, întrucît este cunoscut faptul că posesorii de baze sportive le pun la dispoziția altor beneficiari numai la orele cînd acestea nu pot fi folosite în interesul lor.

În general, aceste baze sportive necesită cheltuieli importante pentru plata chiriilor, deplasări costisitoare și aproape întotdeauna ele sînt închiriate cu condiția prestării unor obligații suplimentare celor cuprinse în contractul încheiat. În unele cazuri, este adevărat mai rare, pe parcursul unui an universitar, studenții sînt obligați să schimbe 4—5 sau chiar mai multe baze sportive, acțiuni care provoacă serioase dificultăți de ordin organizatoric în desfășurarea procesului de învățămînt al studenților.

Este interesant că un mare număr din eșantionul chestionat (14,58 la sută) solicită asigurarea echipamentului necesar practicării sportului de către instituțiile de învățămînt. Apreciem această cerere ca o pretenție exagerată atît datorită prețului de cost scăzut al echipamentului, cît mai ales datorită necesității respectării unor condiții de igienă personală cu care studenții trebuie să fie obișnuiți. Cererea ar fi greu de realizat și sub aspectul complicațiilor organizatorice pe care le-ar necesita predarea și preluarea echipamentului la fiecare oră de educație fizică și sport.

Celelalte propuneri ale studenților oferă importante jaloane orientative în ceea ce privește direcțiile spre care se cer dirijate viitoarele investiții în domeniul construcțiilor sportive din învățămîntul superior. Astfel, bazinele de înot sînt solicitate de 24,43 la sută dintre studenți ; sălile de sport — de 18,82 la sută, iar terenurile — de 9,58 la sută.

Sugestiv pentru ilustrarea dorințelor studenților cu privire la îmbunătățirea bazelor sportive afectate învățămîntului superior este faptul că în timp ce propunerile referitoare la conținutul și formele de organizare a activității sportive, la creșterea posibilităților de mișcare sau la îmbunătățirea sistemului competițional au ajuns la maximum 33,27 la sută, cele referitoare la îmbunătățirea bazei materiale depășesc 53 la sută.

Merită scoasă în evidență și diferențierea propunerilor studenților cu privire la dezvoltarea bazei materiale la nivelul celor patru centre universitare mari, întrucît față de media cererilor pe țară, fiecare centru universitar are propuneri proprii, care reflectă situația necesităților concrete existente la data actuală (tabelul 2).

Din analiza sumară a propunerilor se desprind următoarele note caracteristice :

— Centrul universitar Iași întrunește procentual cel mai mare număr de propuneri pentru construirea tuturor categoriilor de baze sportive, iar Centrul universitar București — cel mai mic la terenuri de sport și bazine de înot ;

— Centrul universitar Cluj-Napoca solicită în cea mai mică măsură construcția de terenuri de sport pentru fete ;

Tabelul 2

Propunerile de construcții de baze sportive făcute de studenții din cele 4 centre universitare (în procente)

Nr. crt.	Denumirea centrului universitar	Terenuri de sport	Săli de sport	Bazine de înot	Total
1	București	6,73	13,24	20,46	40,43
2	Cluj - Napoca	9,29	27,27	25,80	62,36
3	Iași	22,41	31,22	31,22	84,85
4	Timișoara	7,43	10,40	28,34	46,17

— Centrul universitar Timișoara se situează pe ultimul loc în ceea ce privește cererile de săli de sport.

În general, cererile pentru îmbunătățirea bazei materiale afectate sportului universitar sînt mai numeroase la fete. Acestea solicită — în 8 din cele 12 situații — ameliorarea condițiilor de practicare a activității sportive, mai ales în săli și bazine de înot. Băieții se situează pe primul loc numai în ceea ce privește cererile de construcții de terenuri de sport.

CONCLUZII

1. Propunerile studenților cu privire la măsurile de ameliorare a activității de educație fizică și sport din învățămîntul superior constituie o sursă importantă de informare și orientare a organelor care au sarcini în domeniul acestei activități în vederea cunoașterii tendințelor și aspirațiilor tineretului universitar, precum și a căilor pe care studenții le consideră capabile să ridice activitatea de educație fizică și sport la nivel superior.

2. Din propunerile făcute rezultă că, în linii mari, actuala formulă de organizare și conținutul activității de educație fizică și sport corespund cu cererile legitime ale studenților. În majoritatea cazurilor în care studenții și-au exprimat unele dorințe, acestea pledează pentru aplicarea mai fermă a reglementărilor existente, organizarea activității pe ramuri de sport, diversificarea activității sportive, îmbogățirea sistemului competițional, profilarea unor tabere pentru activitatea pe ramuri de sport etc.

3. Numărul mare de propuneri referitoare la îmbogățirea bazei materiale destinate activității sportive studențești vine să sublinieze încă o dată necesitatea dezvoltării bazei materiale, în special în privința dotării învățămîntului superior cu bazine de înot și săli de sport. Merită să fie subliniată și cererea legitimă a studenților cu privire la ridicarea nivelului condițiilor materiale de desfășurare a activității sportive în măsura în care acestea se îmbunătățesc în toate domeniile vieții sociale.

4. Propunerile concrete, centralizate pe țară și pe Centre universitare, pun la dispoziția organelor de decizie un material real și concret care poate constitui un sprijin eficient în orientarea viitoarelor investiții destinate activității sportive studențești.

O. BĂNĂȚAN : Les propositions des étudiants pour optimiser l'éducation physique et le sport

L'article nous presente les conclusions à la suite de l'enquête por sonder les opinions et la conception des étudiants sur l'éducation physique et le sport, conclusions qui envisagent les propositions éducation physique et sport dans l'enseignement supérieur.

Sont présentées les propositions des étudients concernant le contenu et les formes d'organisation et de deroulement des leçons d'éducation physique universitaire, à l'augmentation des possibilités de mouvement dans le programme cotidien et hébdomadaire, à l'organisation des activités sportives competitionnelles, pendant l'année scolaire et d'amelioration de la base materielle du sport universitaire.

O. BĂNĂȚAN : Students' Proposals for Optimizing Physical Education and Sports

The article points out a number of conclusions reached as a result of an inquiry into the opinions and conceptions of students on physical education and sports, and a number of proposals put forward by students with a view to improving physical education and sports in higher education establishments.

The article lays stress on students' proposals regarding the content and forms, the organization and unfolding of physical education classes in higher educational establishments, the ways and means of making available wider such possibilities to be included in daily and week programmes, the organization of competitions during the academic year and holidays, and on the improvement of facilities for sports.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIA FIZICĂ și SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CÎTEVA ASPECTE ALE VOLEIULUI ROMÂNESC

Conf. univ. FLORIN BALAIȘ
Prof. ALEXANDRU VALSAMOS
Prof. ELENA VALSAMOS
Universitatea — Galați

Cunoaștem că în România se acordă tot mai multă atenție sportului de performanță care, conform documentelor de partid și de stat, a condițiilor materiale create în ultima perioadă de timp, are datoria să asigure o bună reprezentare în competițiile programate pe plan național și internațional. Una dintre sarcinile principale care ne revin în acest context este pregătirea sportivă a tuturor voleibaliștilor și voleibalistelor, în special a tineretului, efectuată în mod conștient și bine fundamentată științific.

Voleiul face parte dintre sporturile care dispun în România de o bogată tradiție avînd un caracter de masă și o zestre de rezultate internaționale deosebite în trecutul nu prea îndepărtat.

În ultimii ani s-a demonstrat că voleiul a devenit nu numai un joc sportiv popular, dar că și posibilitățile în ceea ce privește capacitatea de realizare a performanțelor în această disciplină sportivă au crescut în mod vertiginos. Analizînd performanțele voleibalistice din această perioadă se pare că nivelul acestei capacități la noi stagnează însă și nu corespunde cerințelor actualei orientări a evoluției sale.

Din dorința de a ne aduce contribuția la îmbunătățirea performanțelor voleibalistice, colectivul nostru, pornind de la ideile expuse în „Factorii limitativi și de progres ai voleiului românesc" *(lucrare elaborată de F. R. Volei) și-a propus să analizeze o serie de aspecte mai importante ale acestei discipline sportive.*

Astfel, observațiile, înregistrările și interpretările datelor ne face să tragem o serie de concluzii îngrijorătoare și, în același timp, să tragem un semnal de alarmă pentru toți tehnicienii, sportivii și organele care se ocupă de controlul și dirijarea activității voleibalistice din România.

Tabelul 1

MASCULIN

Eșalonul	Nr. de servicii înregistrate	Zona 1 (%)	Zona 5 (%)	Zona 6 (%)	Zonele 2,3,4 (%)	Greșite (%)
Juniori	641	20,67	12,19	52,01	7,02	8,11
Divizia B	656	18,41	20,13	51,15	4,03	7,28
Divizia A	974	23,04	18,40	47,28	3,10	8,18

Educație fizică și sport, nr. 2, 1979, pag. 53

I. Situația ponderii solicitării zonelor de apărare de către serviciul advers este expusă în tabelele 1—4.

Analizînd datele prezentate în tabelele 1 și 2 observăm că situația deficitară se înregistrează începînd cu echipele Diviziei juniorilor și școlarilor, situație nedo-

Analizînd datele înregistrate în tabelele 3 și 4 — pe seturi — și ținînd seama de numărul total de servicii executate, putem trage ușor concluzia că „execuția serviciului este întîmplătoare sau cu prioritate dirijată în zona 6 — II ? (contrar indicațiilor date de F. R. Volei). De asemenea, iese

Tabelul 2

FEMININ

Eșalonul	Nr. de servicii înregistrate	Zona 1 (%)	Zona 5 (%)	Zona 6 (%)	Zonele 2,3,4 (%)	Greșite (%)
Junioare	522	17,15	16,11	48	.8,40	10,34
Divizia B	426	19,36	16,13	51,50	4,08	8,93
Divizia A	851	14,32	20,63	53,05	2,49	9,51

rită, dar care se manifestă aproape în aceeași măsură (cu mici oscilații) și la eșaloanele superioare — diviziile B și A de seniori și senioare. Amintind faptul că indicațiile date de F. R. Volei precizează în mod expres că : „Dirijarea serviciului se va face cu prioritate în zonele 1 și 5“, *tragem concluzia (reieșită din datele prezentate mai sus) că cei doi factori principali (antrenor-jucător) acordă o mică importanță acestui element tehnic principal, care nu mai reprezintă de mult timp procedeul de punere a mingii în joc, ci a devenit — după părerea noastră și a altor specialiști — una dintre principalele arme de atac sau de punere în situație cît se poate de dificilă a acțiunii de organizare a atacului advers.*

În ceea ce privește ponderea — pe 4 seturi — a serviciilor dirijate sau întîmplător căzute în zona 6 și a celor greșit executate, situația este redată în tabelele 3 și 4.

în evidență că procentajul serviciilor greșite înregistrează valori deosebit de crescute în primul și ultimele două seturi. Întrucît marea majoritate a jocurilor urmărite de noi s-au terminat în 4 seturi, nu am mai adăugat în tabelele de înregistrări și setul 5.

Cele prezentate mai sus ne întăresc convingerea că există o deosebită lipsă de preocupare pentru antrenarea și perfecționarea acestui procedeu tehnic principal, la toate eșaloanele chiar și la echipele naționale.

De asemenea, procentajul crescut al serviciilor greșite — în primul și ultimul set — mai poate fi explicat prin :

a) lipsa încălzirii specifice corespunzătoare (ca timp și număr de exerciții) înaintea jocurilor ;

b) lipsa rezistenței fizice și psihice specifice finalurilor de seturi și jocuri ;

c) neexecutarea serviciului în condiții apropiate de joc și, în special, în condiții apropiate (sau

Tabelul 3

MASCULIN

Setul	Eşalonul	Nr. serviciilor executate	Dirijate în zona 6 (%)	Servicii greşite (%)
I	Juniori	164	50	7,31
I	Divizia B	188	44,16	7,97
I	Divizia A	279	45,51	8,88
II	Juniori	195	53,33	6,15
II	Divizia B	218	54,12	7,97
II	Divizia A	294	48,97	7,82
III	Juniori	197	51,2	9,30
III	Divizia B	196	50,51	10,71
III	Divizia A	304	48,71	7,90
IV	Juniori	160	51,66	11,66
IV	Divizia B	197	57,40	7,40
IV	Divizia A	197	50,47	8,15

aproape identice) începuturilor şi finalurilor de meciuri.

Dacă mai adăugăm şi faptul că marea majoritate a jucătoarelor şi jucătorilor nu cunosc decît un singur procedeu de serviciu şi deseori şi pe acela nu în suficientă măsură sau nu-i acordă suficientă atenţie în cadrul procesului de instruire, ne dăm uşor seama de ce procentajele de mai sus sînt aşa cum sînt şi eficacitatea serviciului la echipele de volei româneşti este foarte slabă.

II. A doua problemă pe care am urmărit-o se referă la primirea serviciului, prezentată în tabelul 5.

Socotind prima lovitură (primirea-recepţia) procedeul cel mai important în organizarea jocului, de ea depinzînd în totalitate eficacitatea următoarelor acţiuni tehnico-tactice individuale şi colective şi privind statisticile din tabelul 5, iese în evidenţă încă o neglijenţă deosebit de gravă a procesului de instruire. Pentru aceasta, considerăm că este necesar să reamintim atît tehnicienilor, cît şi sportivilor că jocul de volei nu se rezumă numai la atac şi blocaj şi că frumuseţea, continuitatea şi performanţa în joc depind în totalitate de prima lovitură, indiferent dacă aceasta este executată în urma unui serviciu sau a atacului advers.

Analizînd mai amănunţit datele din tabelul 5 reiese cu pregnanţă slaba pregătire a tuturor eşaloanelor şi la acest capitol. La prima vedere, datele înregistrate — privite izolat — ar putea să nu prezinte prea mare impor-

Tabelul 4

FEMININ

Setul	Eșalonul	Nr. servi-ciilor executate	Dirijate în zona 6 (%)	Servicii greșite (%)
I	Junioare	150	54	12
I	Divizia B	148	48,2	9,5
I	Divizia A	191	49,5	10,2
II	Junioare	160	56,86	8,12
II	Divizia B	157	53,1	9,50
II	Divizia A	240	56	8,51
III	Junioare	174	46,82	10,98
III	Divizia B	158	60,57	5,53
III	Divizia A	234	53,11	9,02
IV	Junioare	139	56,72	10,25
IV	Divizia B	126	46,87	8,93
IV	Divizia A	154	51,13	10,87

tanță, dar dacă la preluările greșite adăugăm și pe cele întîmplătoare — din care rareori cea de a doua lovitură a pus în situație corespunzătoare echipa proprie în atac —, ne dăm seama că procentajul execuțiilor defectuoase este suficient de mare, îngrijorătoare și trebuie să dea de gîndit foarte serios atît forului de specialitate, tehnicienilor, cît și sportivilor.

Tabelul 5

MASCULIN

Eșalonul	Total primire	Primiri (%)		
		Greșite	Întîmplătoare	Bune
Juniori	936	11,25	10,05	78,70
Divizia B	817	15,32	18,06	66,62
Divizia A	890	10,43	18,36	71,21
FEMININ				
Junioare	680	18,53	9,55	71,92
Divizia B	641	15,33	14,22	70,45
Divizia A	1127	13,53	15,41	71,06

Tabelul 6

CAMPIONATUL 1976-1977

MASCULIN

Eşalonul	Atacuri din zona 2 (%)	Atacuri din zona 3 (%)	Atacuri din zona 4 (%)
Juniori	20,03	31,18	48,80
Divizia B	18,47	22,39	59,14
Divizia A	20,90	20,80	58,30

III. Al treilea capitol pe care l-am urmărit se referă la „ponderea solicitării zonelor de atac", *prezentată în tabelele 6 şi 7.*

Pornind de la necesitatea şi indicaţiile F. R. Volei de a se folosi în proporţie aproape egală zonele în atac (30 la sută zona 2, 30 la sută zona 3 şi 40 la sută zona 4) şi comparînd cu rezultatele înregistrărilor noastre, ajungem la concluzia că şi în pregătirea tehnico-tactică a acestui capitol se manifestă o serie de lipsuri, şi poate chiar indiferenţă, la marea majoritate a formaţiilor noastre.

Dacă la echipele de junioare şi juniori datorită bagajului mai redus de cunoştinţe tehnico-tactice individuale şi colective poate să existe o toleranţă în această direcţie, la echipele din eşaloanele superioare (Diviziile B şi A) nu trebuie să fie nici un fel de îngăduinţă în această privinţă, întrucît voleiul românesc are nevoie de rezultate şi nu mai poate

Tabelul 7

CAMPIONATUL 1977-1978

MASCULIN

Eşalonul	Atacuri din zona 2 (%)	Atacuri din zona 3 (%)	Atacuri din zona 4 (%)
Juniori	24,59	13,34	62,07
Divizia B	27,36	14,80	57,82
Divizia A	20,94	19,09	59,97
FEMININ			
Junioare	20,96	16,73	62,31
Divizia B	14,92	20,65	64,43
Divizia A	20,22	20,34	59,44

bate pasul pe loc la întîlnirile internaționale.

Amintim totodată că din convorbirile cu diferiți tehnicieni străini a reieșit ideea că echipele românești nu pot fi învinse decît atunci cînd nu folosesc în atac toată lungimea fileului și cum asta se întîmplă mai rar, măsurile de apărare se pot lua destul de ușor.

Dacă pe lîngă deficiențele semnalate în ceea ce privește ponderea folosirii zonelor de atac, mai adăugăm limitarea voleibaliștilor și voleibalistelor noastre la unul sau cel mult două procedee de atac (cazuri mai rare) ne putem da bine seama cît avem de lucrat pentru o îmbunătățire a performanțelor.

— Cîți sportivi folosesc procedeul întors ?

— Cîți sportivi folosesc atacul liftat, lobat sau din blocaj afară ?

— Cîți sportivi atacă prin rotarea brațului ?

Cînd vom răspunde că avem suficienți sportivi care folosesc în atac mai multe procedee tehnice, că bagajul lor tehnico-tactic individual și colectiv este corespunzător și rezultatele vor fi la înălțime.

PROPUNERI

1. Încă din perioada junioratului să se insiste asupra învățării și perfecționării a două procedee de serviciu în scopul creării posibilității adoptării unuia dintre ele, în funcție de particularitățile adversarilor și a condițiilor mereu schimbătoare de joc și săli.

2. Să se insiste — la echipele masculine — asupra învățării și perfecționării procedeului serviciului de sus, prin rotarea brațului, planat, considerat ca fiind cel mai eficace.

3. Toți antrenorii (și în special cei de la echipele de copii și juniori) să-și revizuiască cunoștințele de biomecanică și metodica de învățare a acestui procedeu în așa fel încît el să fie corect predat, retușat și perfecționat.

4. Să se planifice antrenamente speciale de dirijare a serviciilor în zonele 1 și 5, cu căderea mingii între 7 și 9 m în terenul advers, precum și antrenamente tactice.

5. Să se insiste în procesul de antrenament asupra învățării și perfecționării (pînă la automatizare) a procedeelor de primire, atît a celui de jos, cît și a celui de sus, cu două mîini, în scopul înlăturării grabnice a carențelor semnalate la capitolul respectiv.

6. Să se acționeze în vederea învățării și perfecționării de către fiecare jucător a mai multor procedee de atac pentru a putea fi folosite atunci cînd situația concretă de joc o solicită.

7. Să se treacă de urgență la o cît mai rapidă echilibrare a ponderii solicitărilor zonelor de atac, sau dacă acest dezechilibru apare uneori, să aibă o rezultantă tactică.

8. Încă din perioada junioratului să se acorde o atenție și un timp mai mare de pregătire învățării și perfecționării paselor întinse și în urcare în scopul măririi eficacității și chiar a spectaculozității jocului.

FL. BALAIŞ et collab : Quelques aspects du volley-ball roumain

En partant des realités concretes du volley-ball roumain , on a mis en discussion la situaţion de l'importance des sollicitations des zones de defense par le sérvice adverse, la reprise du service et l'importance des sollicitations des zones d'attaque.

Parmi les propositions faites a cette occasion est celle qui contient l'idée qu'il faut insister sur l'apprantissage et le perfectionnement des deux procédés de service même pendant l'age du juniorat. Il faut insister, aussi, dans l'entraînement sur l'apprentissage et le perfectionnement — jusqu'a l'automatisation — des procédés de reprise du service, tant du celui d'en bas que de celui d'en haut, a deux mains. Pour une rapide eloignement des carences signalées à ce chapitre aussi qu'un pasage urgent a une rapide équilibre de l'importance des sollicitations des zones d'attaque et un plus grand delai de temps de preparation de l'apprentissage et de perfectionnement des passes tendues et en ascension dans le but d'accroître l'efficacité et même la spectaculosité du jeu.

FL. BALAIŞ and team : A Few Relevant Aspects in Romanian Volley-Ball

Starting from the realities of Romanian volley-ball, the authors tried to elucidate a number of questions related to the response in the defence areas in connection with the opponents' service, and the reception of service, and in the attack areas.

The authors evidenced the necessity of training juniors in two types of servicing. Juniors should concentrate on learning during their training methods and means of improving (up to automation) the procedures of reception both of underhand and overhand and both hand services, so as to put an end to all the deficiencies still existing. In this way the players will acquire the techniques of all passes and enhance their efficiency.

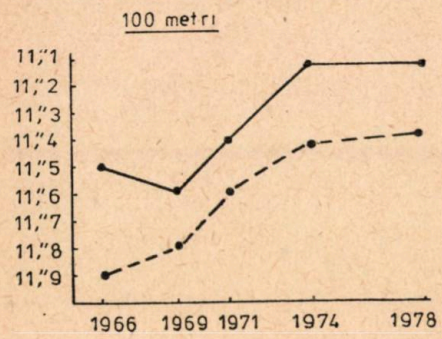
DINAMICA NIVELULUI EUROPEAN ÎN PROBELE ATLETICE FEMININE

Prof. ADRIAN IONESCU
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.
Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — București

Investigarea atletismului european al anilor 1966—1978, adică din perioada ce a impus disputarea ultimelor 5 ediții ale campionatelor continentale, investigare întreprinsă de-a lungul unui ciclu de articole, se încheie în rîndurile următoare cu o analiză a nivelului probelor feminine, în dinamică.

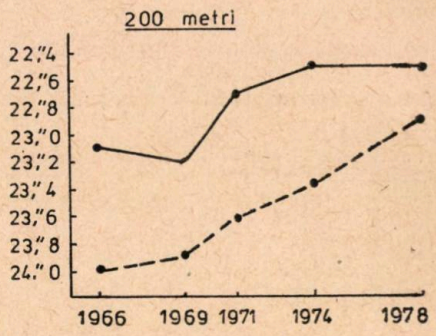
100 metri

La Praga, campioană europeană a devenit, conform așteptărilor, Marlies Göhr (1,64 m — 52 kg). Reprezentanta R.D. Germane a dominat net ultimele două sezoane, cu rezultatele de 10,88 sec — record mondial în 1977 și 10,94 în 1978. Nu putea pierde la C. E., totuși performanța cu care a cucerit titlul (11,13 sec) este doar egală cu valorosul record al campionatelor, realizat în 1974 de Irena Szewinska. Graficul cîștigătoarelor ca și cel al locurilor 6 se prezintă (cu excepția amintită) continuu ascendent.



200 metri

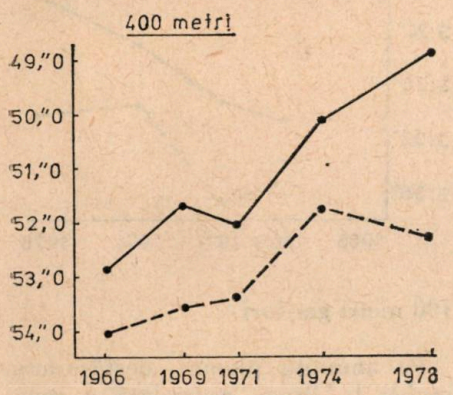
Multipla recordmană mondială Koch lipsind de la start, medalia de aur a revenit surprinzător tinerei sportive sovietice Ludmila Kondratieva (1,69 m — 58 kg). Ea a întrecut-o pe Göhr, campioana „sutei" cu numai o... sutime de secundă. În bilanțul continental anterior campionatelor, Kondratieva nu figura între primele 10 ! Curba performanțelor de la locurile 6 se ridică necontenit, în timp ce graficul campionatelor înregistrează două ușoare scăderi în 1969 (1/10 sec) și 1978 (1/100 sec).



400 metri

Față de sezonul dinaintea campionatelor, majoritatea pronosticurilor de victorie convergeau spre reprezentanta R.D. Germane Maritta Koch, recordmană mondială la 200 și 400 m. La Praga, Koch (1,71 m — 60 kg) a confirmat previziunile. După ce și-a menajat cu multă maturitate resursele (52,95 în serii.

51,76 în semifinală), a făcut o cursă fantastică în finală, încheiată cu un rezultat pe măsură : 48,94 sec — nou record al lumii. Caracterul de ansamblu ascendent al curbei este întrerupt de două ușoare involuții.

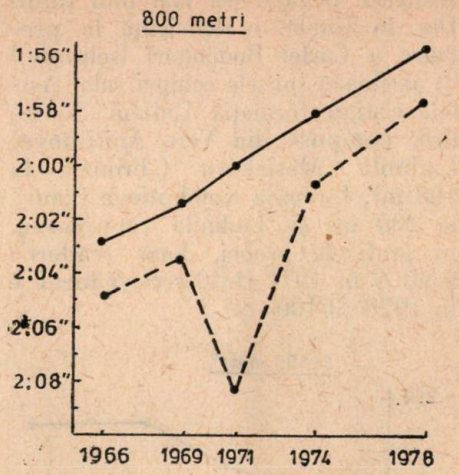


800 metri

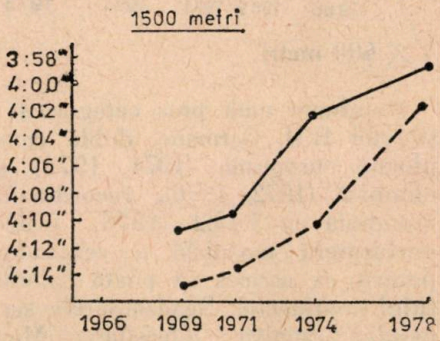
La C. E. ca și la J. O. Montreal, cele 8 finaliste au aparținut aceloraşi țări : U.R.S.S., Bulgaria, R.D.G. și România. Noul trio de semifondiste sovietice a repurtat un strălucit succes, cucerind toate medaliile. Campioană „la fotografie" devine Tatiana Providohina (1,67 m — 51 kg), cronometrată cu același rezultat (1:55,8) fiind și Nadejda Mușta. Reprezentanta noastră Fița Lovin și-a realizat în semifinală recordul carierei cu 1:58,8, repetîndu-l în finală și clasîndu-se pe locul 8. Coechipierele sale Mariana Suman („bronz" la C. E. 1974, locul 8 la J. O. 1976) și Eleonora Tărîță au fost eliminate în semifinale. Exceptînd scăderea de la locul 6 în 1971, datorită unei busculade, graficele reflectă un progres marcat al probei.

1 500 și 3 000 metri

Două medalii pentru Natalia Mărășescu, ambele părînd de aur pînă spre finiș, dar transformate în argint pe ultimele zeci de metri de sprintul



mai puternic al alergătoarelor sovietice : Giana Romanova (1,60 m — 48 kg) la 1 500 și respectiv Svetlana Ulmazova (1,62 m — 62 kg) la 3 000 metri. În proba neolimpică

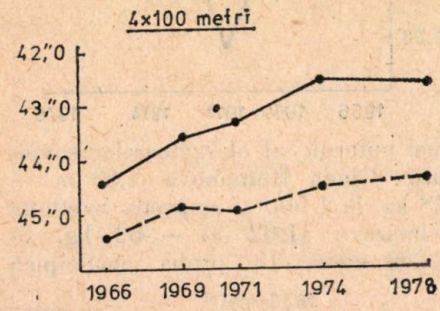


(3 000), medalia Nataliei a fost urmată de locul 4 ocupat de Maricica Puică. Istoria celor două probe fiind mai recentă, cu cîte 4 și 2 prezențe în programul C. E., ascendența curbelor este firească.

4 × 100 metri

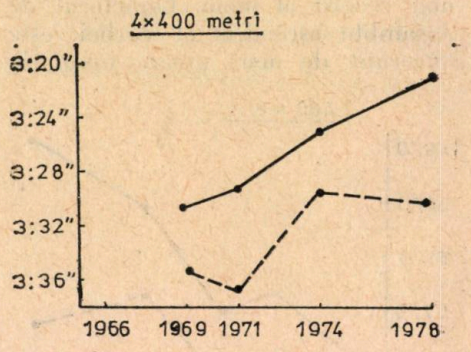
Cîștigătoare la C. E. Roma 1974 și J. O. Montreal 1976, realizatoare a unui deosebit de valoros record mondial (42,27 sec), ștafeta R. D. Germane pornea ca principală favorită a campionatelor. Așa se părea și după serii, în care cvartetul R.D.G.

realizase degajat cel mai bun timp. Dar în finală, o deficiență la preluare a Carlei Bodendorf (schimbul 3) anulează șansele echipei sale. Astfel, cîștigă formația Uniunii Sovietice, compusă din Vera Anisimova, Ludmila Maslakova („bronz" la 100 m), Ludmila Kondratieva („aur" la 200 m) și Ludmila Storojkova. În graficele probei, două scăderi : locul 6 în 1971 (1/10 sec) și locul 1 în 1978 (3/100 sec).



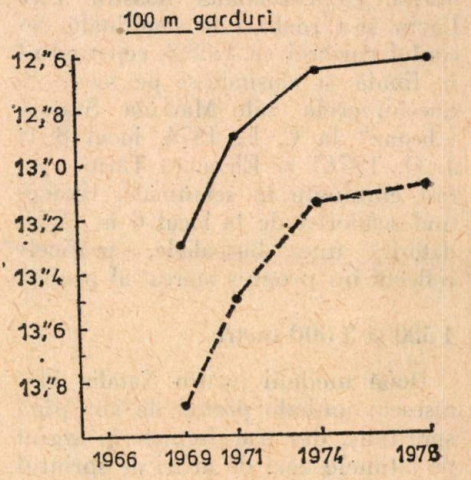
4 × 400 metri

Dominare mult prea categorică a ștafetei R.D. Germane, dublă campioană europeană (1971, 1974) și olimpică (1972, 1976), recordmană mondială cu 3:19,2 (1976), prima performeră mondială a sezonului, pentru ca aceasta să poată pierde titlul continental. Realizatoarele succesului așteptat : Christiane Marquardt, Barbara Krug și recordmanele mondiale Christine Brehmer (49,77 în 1976) și Maritta Koch. Probă recentă, introdusă în 1969, ștafeta celor patru tururi de pistă se înscrie într-un grafic ascendent aproape continuu. Ștafeta României a repetat performanța meritorie de la C. E. Roma 1974, clasîndu-se pe același loc 7, cam cu același timp (3:30,8—3:30,7), dar cu componențe total diferite. Dacă în urmă cu patru ani formația cuprindea „patrusutiste" autentice, la Praga cvartetul nostru a fost alcătuit din atlete care în 1978 nu pregătiseră sau nici nu prea alergaseră turul de stadion pe plat. Astfel văzut, recordul lor este susceptibil de îmbunătățiri mai ample.



100 metri garduri

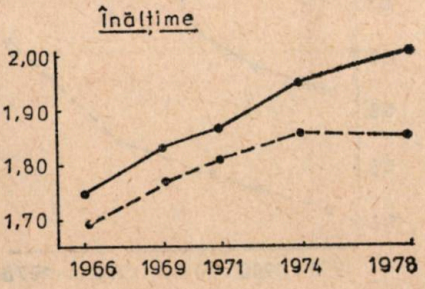
Pe anumite planuri, desfășurarea probei la Praga reprezintă o repetare a celei de la J. O. Montreal. În ambele concursuri cîștigă alergătoarea din R. D. Germană Johanna Klier (1,76 m — 70 kg), deși pe seama rezultatului anterior nu era considerată prima favorită ! Poloneza Grazyna Rabsztyn, primă performeră mondială a sezoanelor respective (în 1978 chiar cu excepționalul record al lumii de 12,48 sec), deci pornind ca mare favorită, a eșuat de fiecare dată ! Atît la Mont-



real (semifinala), cît şi la Praga (finala), cîte o cursă a trebuit realergată, deoarece o alergătoare şi-a incomodat adversarele ! Coincidenţe... După lărgirea distanţei cu 20 metri începînd din 1969, graficele probei de garduri sînt în progres permanent, dar din ce în ce mai mic.

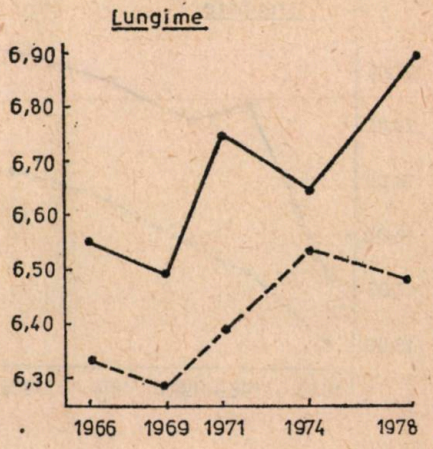
Înălţime

Primele trei clasate din bilanţul sezonului (Simeoni 2,01 — Ackermann 1,95 — Holzapfel 1,95) au ocupat locurile podiumului în aceeaşi ordine şi cu rezultate aproape similare (2,01—1,99, 1,99—1,95). Italianca Sara Simeoni (1,78 m — 61 kg) devine campioană europeană, egalîndu-şi propriul record mondial, în condiţii atmosferice nefavorabile. Victoria sa de la Praga apare acum absolut normală, după cum în 1977, după ce Ackermann era prima femeie care trecea peste 2 metri, ne-am fi aşteptat s-o vedem pe ea campioană europeană. Surprinzător este progresul realizat de Simeoni în 1978, faţă de anii anteriori ai carierei sale. Cornelia Popa, deşi sărise cu puţin timp înainte 1,91 m (rezultat care, repetat în concurs, i-ar fi adus locul 5), nu a obţinut calificarea în finala C. E. Exceptînd locul 6 din 1978, evoluţia reieşită din grafice indică proba în continuă ascendenţă.



Lungime

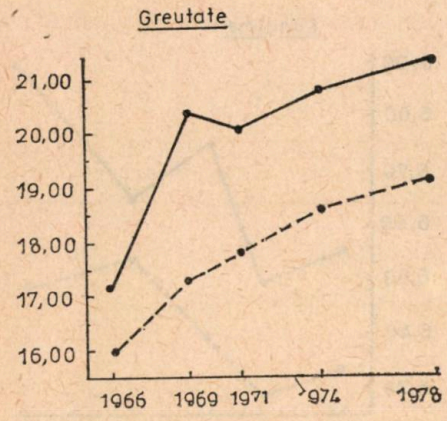
Prima săritoare care a depăşit graniţa celor 7 metri, sovietica Vilhelmina Bardauskiene (1,73 m — 64 kg) şi-a reconfirmat clasa, realizînd la prima încercare din calificări un nou record mondial, cu 7,09 m. În finală, vădit incomodată de condiţiile grele de concurs, Bardauskiene n-a mai reuşit decît... 6,88 m, cea mai bună cifră înregistrată vreodată la marile concursuri continentale sau olimpice (rezultat maxim anterior — 6,82 m, Viorica Viscopoleanu, J. O. 1968). Tînăra noastră reprezentantă Gina Panait a ocupat un onorabil loc 5, sărind 6,52 m (în calificări reuşise 6,61 m). Graficele probei prezintă un aspect şerpuit, în care aproape fiecare creştere a performanţelor este urmată de o scădere, însă mai redusă, de aici rezultînd o ascendenţă lentă, dar sigură a nivelului valoric.



Greutate

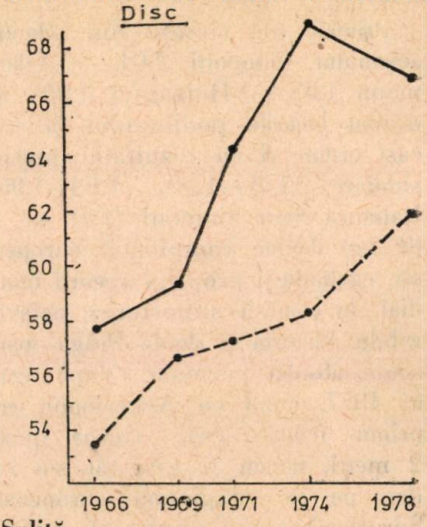
Ordinea de pe podiumul medaliatelor la C. E. a repetat-o pe cea din bilanţul anterior al performerelor sezonului : 1. Slupianek, 2. Fibingerova, 3. Drosse. În schimb performanţele probei sînt mult mai scăzute decît cele realizate înaintea campionatelor (în cazul primelor

trei clasate, cu 65—101 cm !). Situația nu este nici nouă (am mai semnalat-o și după J. O. Montreal), nici singulară, fiind comună tuturor aruncărilor, atît feminine cît și masculine. Din nou trebuie să punem scăderea în masă substanțială a cifrelor realizate de aruncători la marile competiții pe seama diminuării consumului ilicit de anabolizante, în preajma controalelor din ce în ce mai riguroase. În aceste condiții, creșterea aproape neîntreruptă a graficelor performanțelor locurilor 1 și respectiv 6 la ultimele ediții C. E. trebuie luată sub beneficiu de inventar. În dreptul noii campioane, Ilona Slupianek (R.D.G.) se menționează greutatea corporală de 85 kg, la o talie de 180 cm. Să mai adăugăm că reprezentanta noastră Mihaela Loghin a ocupat un loc 9, devenit ulterior 8 la „masa verde".



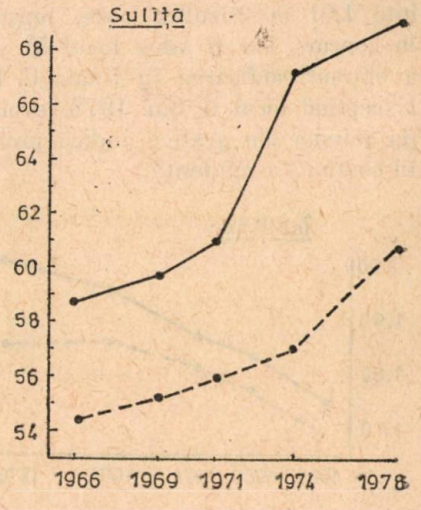
Disc

Recordmana mondială Evelin Jahl (1,79 m — 84 kg) a repurtat o victorie confortabilă, acum așteptată. În 1976, succesul olimpic al tinerei aruncătoare din R.D.G. asupra principalei favorite, sovietica Faina Melnik, constituise o surpriză de proporții. La Praga, Melnik a aruncat cu 8 metri sub valoarea etalată cu puțin timp înainte (!) clasîndu-se pe locul 5. Și Argentina Menis, aruncînd cu 4 metri sub rezultatul din 1978, cînd a avut un sezon mai slab și cu 8 metri sub cifra sa din 1977, nu s-a putut clasa decît pe o poziție modestă în clasament, a 9-a. Oricum, duelurile acestor două mari campioane din vremea Olimpiadei müncheneze vor rămîne memorabile.



Suliță

Aruncînd 61,14 m — nou record al României, Eva Zörgö-Raduly a ocupat locul 5. Proba a revenit fără



drept de apel, ca și la atîtea alte mari ocazii (J. O. 1972 și 1976, C. E. 1974), căpitanei echipei olimpice a R.D. Germane, Ruth Fuchs, născută în 1946 ! Dacă ar fi să judecăm doar după vîrstă și aspectul somatic al campioanei (32 ani — 1,69 m înălțime — 67 kg greutate), foarte multe femei ar putea deveni atlete celebre ! Proba a crescut permanent, atît la locul 1 cît și la locul 6.

Înainte de a încheia, mai notăm două constatări cu caracter general :

1 — Dacă în probele masculine remarcăm o ușoară creștere a staturii campionilor de la o ediție C. E. la alta, în probele feminine cifrele indică o menținere a taliei în jurul medici de 170 cm.

2 — Nivelul valoric continental al probelor tuturor, apreciat pe baza clasărilor la C. E., se află — cu cîteva excepții — în continuă ascendență.

NOTĂ : linia continuă din grafice indică dinamica performanțelor necesare pentru cîștigarea titlurilor de campioane, iar cea întreruptă — dinamica performanțelor pentru ocuparea locului 6.

ESEU DESPRE PERFORMANȚA SPORTIVĂ

Ing. dr. ADRIAN GAGEA
— I.E.F.S. —

În ultimii ani, performanțele sportive au crescut vertiginos. Se obțin cifre care, în trecut, erau considerate de-a dreptul inabordabile, îmbunătățirea recordurilor ajungînd în prezent la îndemîna unui număr tot mai mare de sportivi.

Cărui fapt i se datorește această creștere ? În primul rînd, performanțele sportive sînt roadele competițiilor. Fără întrecere, ele n-ar avea sens. Motivația diferită — ca să nu folosesc termenul „interes", întrucît el nu este totdeauna potrivit — ar putea fi un factor catalizator. Dar, în mod cert, metodele moderne de pregătire sportivă — de cele mai multe ori științifice — sînt cauzele acestui salt valoric spectacular al performanțelor, fie ca valoare, fie ca număr.

Așadar, progresul științei este evident și în sport. S-ar putea crede că performanța de azi este mai ușor de obținut decît cea de ieri.

Cu toate că pare o relație paradoxală, dificultatea obținerii performanțelor sportive a crescut odată cu acestea. Dar, dacă am încerca să argumentăm această afirmație, explicînd ce se înțelege prin „dificultate" — adică numărul crescut de ore de antrenament, parametrii fizici (volum, intensitate, durată etc.) ai antrenamentelor, selecția deosebit de pretențioasă, după criterii somatice sau chiar ereditare, regimul de viață cu totul deosebit al sportivului și multe altele — mai curînd am complica lucrurile, decît le-am simplifica.

Oricum, se pare că știința mai este încă „trasă" de performanță, și nu invers !

Dificultatea obținerii unor performanțe de valoare, mai ales în timp

scurt, pune în discuție randamentul sportiv și, în speță, eficiența pregătirii sportive în raport cu așa-zisul „preț plătit" de sportiv pentru obținerea performanței.

Este cunoscut faptul că materia vie, țesutul biologic răspunde unor excitanți moderați (iar antrenamentele pot fi considerate excitanți biologici moderați) în două direcții care, cu toate că nu sînt opuse, sînt divergente.

Adică, prin antrenamente se perfecționează funcțiile și organele implicate în efort, dar în același timp se dezvoltă și o uzură. În mod normal, această uzură este așa-zisă „acceptabilă" și cu mult inferioară procesului constructiv, ceea ce face ca bilanțul să fie pozitiv, organismul — în general — să se perfecționeze și să se specializeze, calitățile biomotrice să crească, iar performanța sportivă să poată apărea.

Ce se poate întîmpla în cazul unor excitanți biologici neadecvați, adică al unor antrenamente nejudicios gradate ? În această situație, este posibil ca uzura, partea distructivă a evoluției, să predomine, iar organismul, în genere, să piardă, de data aceasta inacceptabil de mult, poate chiar irecuperabil.

Ar fi prea simplu și chiar incorect să legăm prețul plătit de sportiv numai de uzură, de procesul distructiv, inerent evoluției, care, așa cum spuneam, este de cele mai multe ori nesesizabilă. Se poate pierde pe alte planuri, chiar și atunci cînd nu se dă înapoi, ba mai mult, atunci cînd se progresează.

Cum se explică acest alt paradox ? Ei bine, exceptîndu-i pe profesioniști, toți ceilalți sportivi au cîte o profesiune, sînt integrați într-un proces productiv sau urmează cursuri fie liceale, fie universitare sau își satisfac serviciul militar etc. Atunci cînd, pentru o performanță de valoare mondială, se cer peste o mie de ore de antrenament pe an, cifra putînd ajunge pînă la o mie și patru sute, este limpede că acestea nu se pot consuma din așa-zisul buget de timp liber. Deci, față de un coleg de profesiune, sportivul de performanță este handicapat sub aspectul timpului acordat perfecționării profesionale. Nu totdeauna „motoarele intelectuale" ale sportivului pot dezvolta o viteză atît de superioară colegilor de breaslă, încît să țină pasul cu aceștia în privința perfecționării profesionale.

Același raționament poate fi extins și la aspectele de integrare socială, familială, culturală a sportivului de performanță, nu fără riscul de a fi considerat un denigrator al performerului.

Și, pentru că mă înclin cu respect în fața performerului, dați-mi voie să spun ce cred, cu adevărat, că reprezintă o performanță sportivă.

În primul rînd, nu există performanță fără performer. Și, dacă performanța nu poate fi separată de performer, atunci să vedem și cine este performerul. Dacă performerul este integrat (adică este comparabil cu cei din categoria sa de vîrstă, de sex, de mediu etc.) în viața socială, familială, în profesiune, dacă sănătatea sa nu a avut de suferit de pe urma sportului și, pe lîngă acestea, obține un rezultat sportiv remarcabil, atunci acesta este performerul, iar rezultatul său sportiv este o performanță.

Bravo, pentru performanța sportivă în sine, pentru medalia sportivă, și de încă trei ori același bravo pentru cel care, pe lîngă rezultatul sportiv remarcabil, este și în afara terenului de sport demn de laudă.

Pînza de păianjen n-ar avea rost fără muște. Tot așa și controlul antidoping, cel de sex, chiar și viza medicală își au rostul, avînd menirea de a-l proteja pe sportiv, uneori fără voia sa. Așadar, pe plan medical

sînt deja folosite curent mijloace de protecție. Dar pe celelalte planuri ?

În altă ordine de idei, mai precis din punctul de vedere dialectic, diversitatea mare a performanțelor sportive își are unitatea în dificultatea obținerii acestora.

De exemplu, 10 secunde la 100 metri plat este o performanță total diferită specific de cea de la haltere, bunăoară 240 de kilograme la stilul aruncat la categoria supergrea. Dar, pe de altă parte, aceste două performanțe sînt foarte apropiate în ceea ce privește dificultatea obținerii lor.

În aprecierea performanței, în valoarea acesteia, intră și locul sau momentul obținerii ei.

De exemplu, nu este același lucru dacă o performanță deosebită se obține la Jocurile Olimpice sau într-un concurs local, județean. Nu este același lucru dacă performanța este obținută o singură dată sau de mai multe ori. Deci, oportunitatea și mentenabilitatea completează din alt punct de vedere criteriile de apreciere a performanței.

Așadar, ca orice alt fenomen sau lucru, performanța sportivă are aceleași patru atribute : calitate, cantitate, protensitate și extensivitate.

A. GAGEA : Essai sur la performance sportive

Signalant que, face au passé, quand le recordman etait l'homme de l'année, le record est aujourd'hui un fait presque cotidien, que les plus hautes performances sont accessibles a un grand nombre de sportifs que, même si le progrès de la science est evident dans le sport aussi, la difficulté d'obtenir des bonnes performances s'accroit continuellement, que la science est encore „remorquée" par la performance — l'invers sera plus logique —, l'auteur de l'essai s'écherche de définir simboliquement qu'est ce que represente, dans les conditions actuelles, une performance. D'apres lui, il n'y a pas performance sans performeur. Si le performeur est intégré (c'est a dire qu'il est comparable aux ceux de sa categorie d'âge, sexe, ambiance etc) dans la vie sociale, de famille, professionnelle, si sa santé n'a pas eu a souffrir a cause de la pratique du sport et, par dessus, il obtient un resultat remarquable, alors celui-ci est vraiment un performeur et son resultat sportif constitue une performance autentique. Dans l'évaluation d'une performance il faut considérer le lieu et le moment dans lesquels elle a été realisée, car n'est pas le même chose de s'affirmme aus Jeux Olympiques ou dans un concours quelconque. Ca veut dire que l'opportunité et la durée complettent d'un autre point de vue les critères d'évaluation d'une performance. La performance sportive comme chaque phénomene ou chose a les mêmes quatre attributs : qualité, quantité, protensité et extensivité.

A. GAGEA : Essay on Sporting Performance

If the record holder was the man of the year in the past, at present he is the man of the day, and performances are today within the reach of an ever greater number of sportsmen. The author notes that great progress in science has gained currency in sports too, still it is performance which is in the foreground with science hardly catching it up. The author tries to define performance and specifies that there is no performance without performer. If the performer is integrated (that is compatible with those in his category of age, sex, medium) into social, and family life, into profession and if he has had felt no effect from sports on his health, then his results will be remarkable. In the author's view this is the performer and the result he scored — the very performance. In order to evaluate the value of performance one should take account of its place and moment, as it is important to know whether it was or not a performance on the occasion of the Olympics. Opportuneness and duration are also part of the evaluation criteria of performance. The author underlines the four attributes of performance : quality, quantity, pretensity and extensivity.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII LA ÎNSUŞIREA ANTRENAMENTULUI AUTOGEN DE CĂTRE SCRIMERII JUNIORI

Asist. univ. ANTON PONGRACZ
Dr. M. PONGRACZ
Prof. E. FENYÖ
Institutul de învăţămînt superior — Tg.Mureş

Pregătirea scrimerului de performanţă de astăzi este caracterizată şi ea printr-o creştere continuă a volumului şi intensităţii antrenamentelor. Atît antrenamentul, cît şi competiţia — cu caracterul specific — intermitent al efortului — supune la solicitări importante mecanismele de adaptare ale organismului.

Succesul unei planificări cu două-trei solicitări pe zi depinde în afară complexului conţinut — volum-intensitate, şi de gradul în care s-a reuşit refacerea sistemelor participante în efort.

Refacerea spontană existentă la orice om — caracterizată printr-o parasimpaticotomie şi acel anabolism supracompensator — nu ridică disponibilităţile organismului la „cota maximă" pînă la începerea unei exercitări. De aceea, dispunem teoretic de o gamă variată de mijloace şi metode de refacere, dar care practic sînt reduse la cîteva în care sportivul participă într-un mod pasiv.

Antrenamentul autogen sau autodeconectarea concentrativă, preconizată de J. H. Schultz şi introdusă în refacerea sportivă, se adaptează foarte bine atît antrenamentelor de scrimă, cît şi sistemului de desfăşurare al competiţiilor de scrimă serii, eliminări directe, finală. Dacă se însuşeşte complet şi se fixează în stereotipul de refacere al sportivului, include posibilitatea unei realizări musculare rapide, cu efecte pozitive funcţiilor vegetative participante în actul recondiţionării.

În lucrarea de faţă ne propunem să prezentăm pe scurt rezultatele unei cercetări privind însuşirea autodeconectării concentrative la scrimerii juniori, prin întărirea repetată cu excitanţi necondiţionali a unor reflexe condiţionate. Metoda prin aplicaţiile ei simple vine în ajutorul antrenorilor de scrimă, iar prin perceperea mai reală a senzaţiilor trăite în timpul exerciţiilor, ajută la însuşirea mai rapidă a exerciţiului de către tinerii scrimeri.

SUBIECŢI, MATERIAL, METODĂ

Subiecţii au fost selecţionaţi dintre scrimerii juniori ai A. S. UNIVERSITARE din Tîrgu Mureş, în număr de 18 între 12—16 ani, cu vechime medie de 3 ani în scrimă.

cu media la învățătură între 8—10 (pentru omogenizarea grupelor în raport cu pregătirea intelectuală aproximativă).

Grupul experimental format din 9 subiecți a urmat un curs de însușire a exercițiului autogen cu ajutorul întăririi unor reflexe condiționate cu excitanți necondiționali.

Grupul martor format, de asemenea, din 9 subiecți a urmat cursul clasic de însușire a exercițiului.

Grupele au fost împărțite în subgrupe de 3, fiecare exersînd de trei ori pe săptămînă cu un „relaxator" (persoană externă instruită). Subiecții aveau datoria de a exersa de două ori, pe zi individual (după modelul clasic).

Ședințele de lucru s-au desfășurat în condiții de mediu recomandate, adică într-o încăpere semiobscură, liniștită cu temperatura 20°C.

Poziția de lucru era cea clinostatică-comodă, la ambele grupe. Antrenamentul autogen s-a efectuat după exercițiile propuse de Schultz înaintea fiecăruia efectuîndu-se un scurt instructaj explicativ. Ședințele s-au început cu „acordarea la liniște".

Ordinea seriilor a fost riguros aceeași, urmînd să se realizeze senzațiile de : greutate ; căldură corporală ; **reglarea (calmarea) bătăilor** cardiace ; reglarea (calmarea) respirației ; senzațiile de căldură abdominală și de răcoare pe frunte.

Cînd subiectul a reușit să determine singur apariția senzației sugerate, s-a trecut la exercițiul următor.

La grupul experimental s-au folosit saci cu sare în prealabil încălzită la 37—39°C, de lungime de 30 cm, lățime 20 cm și greutate 800 gr. Sacii au fost aplicați concomitent cu sugestia de greutate-căldură pe membrul superior drept (respectiv stîng, la stîngaci), și pe abdomen, concomitent cu sugestia căldurii la nivelul plexului solar. De asemenea, s-au aplicat pe frunte — concomitent cu sugestia răcoarei — fîșii de pînză moale îmbibate în apă, de temperatură 17—18°C, și stoarse.

Fiecare ședință de lucru s-a terminat cu folosirea formulelor de revocare, de tipul „brațul rigid", „respir adînc", singurele cuvinte-ordin exprimate cu o voce de tonalitate înaltă.

Durata ședințelor nu a depășit niciodată timpul de 6 minute. În fișele personale ale subiecților au fost notate semnele subiective semnalizate și data apariției acestora. De asemenea, au fost înregistrate rezultatele unor măsurători obiective efectuate înaintea, respectiv în timpul — ori după terminarea ședinței. Astfel, s-au urmărit : modificările frecvenței cardiace (prin telemetrie), frecvenței respiratorii, ale tonusului mușchilor triceps brahial și cvadriceps femural (cu miotonometrul Szirmai), și al timpului de parcurgere prin punctare succesivă al unui traseu drept de lungime de 13,8 cm., de lățime scăzîndă de la 5 mm la 1 mm, fără greșeli (pe psihotempometru).

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Însușirea antrenamentului autogen a necesitat 8—9 săptămîni pentru grupul experimental și 15—16 săptămîni pentru grupul martor.

La grupul experimental inducția senzației de greutate și căldură a brațului drept (stîng) s-a reușit simultan, transferul la membrul superior opus și în alte părți ale corpului fiind semnalate din ședințele dirijate numărul 3—4. Unii dintre subiecți (30%) au semnalat semne subiective de tipul furnicăturilor și contracțiilor involuntare din partea unor fibre musculare, dar numai în părțile unde nu s-au aplicat sacii cu sare.

La grupul martor perceperea senzației de greutate corporală a nece-

sitat 6—7 ședințe dirijate, iar cea de căldură încă 7—8 ședințe dirijate. 60% din acest grup a semnalat trăiri subiective suplimentare, iar la doi subiecți la concentrarea mintală de greutate corporală au apărut senzații inverse de ușurare.

Privind exercițiile de reglare cardiacă ambele grupe manifestă o scădere a frecvenței cardiace față de valorile refacerii spontane. Valorile sînt mai scăzute la grupul experimental față de cel martor în medie cu 4 bătăi/minut.

La urmărirea frecvenței respiratorii nu s-au observat diferențe interpretabile între cele două grupe. Cert este că ambele grupe au realizat o scădere medie de 2 respirații/minut față de refacerea spontană.

Perceperea senzației de căldură în abdomen și a răcoarei pe frunte a necesitat cîte 3 ședințe dirijate pentru grupul experimental. Din grupul martor numai 6 subiecți au reușit după 7 ședințe dirijate exercițiul pentru abdomen, cu perceperea unor activități intestinale.

Încercarea noastră de a trage concluzii după măsurătorile miotonometrice au eșuat. Aparatura mecanică care ne stătea la dispoziție și-a arătat deficiențele.

Rezultatele privind parcurgerea unui traseu prin punctare succesivă pe scala psihotempometrului, contratimp, ne arată diferențe apreciabile dintre cele două grupe. Grupul experimental și-a îmbunătățit timpul de parcurgere în medie cu 4,11 sec., iar grupul martor în medie cu 0,76 sec. Numărul de greșeli a scăzut în medie cu 3,7 la grupul experimental față de 1,0 al grupului martor.

CONCLUZII

Antrenamentul autogen odată însușit ajută la refacerea organismului tînărului scrimer prin activarea în timpul exercițiului a „frînei parasimpatice", manifestată prin scăderea frecvenței cardiace, a frecvenței respiratorii și facilitarea activității intestinale. Toate aceste mecanisme ajută anabolismul supracompensator necesar începerii unui nou efort. Rezultatele noastre atestă în acest sens datele din literatură, exercițiul autogen fiind o metodă de refacere care se adaptează bine la necesitățile unui scrimer.

Perioada de timp necesară însușirii antrenamentului prin metoda clasică fiind destul de lungă (15 săptămîni în experiența noastră), preconizăm însușirea ei prin întărirea unor reflexe condiționate prin excitanți necondiționali, ceea ce reduce considerabil perioada de învățare (8 săptămîni în experiența noastră). Exercițiul autogen realizează senzațiile propuse cu ajutorul efectului fiziologic al „cuvîntului", prin reflexe condiționate, unde excitantul condițional este semnalul primit pe calea celui de al doilea sistem de semnalizare. Adică : sugestia verbală provoacă modificări fiziologice reale în anumite părți ale corpului, subiectul concentrîndu-se asupra efectului dorit. Începătorii de obicei își aduc aminte de unele situații din viață în care au simțit deja senzații asemănătoare. Folosirea unor excitanți necondiționali, simultan cu sugestia verbală, acordă o posibilitate reală de comparație pentru juniori. În plus nivelul de pregătire intelectuală al subiecților intervine mai puțin în asemenea condiții.

Metoda este simplă, aplicabilă și de un antrenor instruit, necesitînd o singură persoană în plus (un ajutor), față de dirijarea procedeului clasic.

Avantajele calitative apar la comparația rezultatelor celor două grupe. Se demonstrează o însușire mai aprofundată a exercițiului de către grupul experimental.

Îmbunătățirea unor funcții corticale, cum ar fi concentrarea, coordonarea, este sugerată de diferența dintre cele două grupe în rezolvarea testului la psihotempometru. Dacă ne gîndim la scrimă, avantajele în acest sens ale grupei experimentale sînt și mai apreciabile.

Antrenamentul autogen trebuie să devină o parte componentă din stereotipul de refacere al scrimerului junior. Din cînd în cînd trebuie să reîntărim reflexele condiționate deja formate prin aplicarea excitanților necondiționali.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Fiziologia, educației fizice și sportului. Ed. Stadion București, 1970.
2. EPURAN M. : Psihologia sportului Ed. C.N.E.F.S. București, 1968.
3. FRENKL R.: Sportelettan. Sport. Budapest, 1977.
4. JAKOBSON E. : Progressive relaxation University of Chicago Press, Chicago, 1928.
5. LUTHE W. : Dynamics of autogenic neutralization (Autogenic Therapy, Volum V.), Grune and Stratton, New York and London, 1970.
6. SCHULTZ J. H. : Das Autogene Training, Stuttgart, G. Thieme, 1956.

A. PONGRACZ et collab. : Contributions dans l'appropriation de l'entrainement autogène par les scrimeurs juniors

La préparation du scrimeur de haute compétition est caracterisée par un accroissement continu du volume et de l'intensité des entrainements.

La récuperation spontannée chez chaque individu n'accroit pas les disponibilités de l'organisme au niveau maximal jusqu'au commencement d'une nouvelle exércitation.

L'entrainement autogene s'adapte tres bien tant aux entrainements d'escrime que pour les compétitions (séries, éliminations directes, finale).

Les auteurs presentent bref les resultats d'une recherche sur l'apprentissage de l'entrainement autogene par les scrimeurs juniors de l'A.S. Universitatea Tg. Mureș. Il s'agit de 18 sportifs, de 12 a 16 ans avec un stage moyen de 3 ans en escrime. Les sujets ont été divisées en deux groupes égales. La première a suivi un cours d'apparentissage de l'exercice autogene avec le renforcement des certains reflexes conditionnées avec des excitants non-conditionnels.

La deuxième groupe a suivi le cours classique d'apprentissage de l'exercice.

La durée des seances n'a jamais depassé 6 minutes.

On a fait des observations sur : les modifications de la fréquence cardiaque (par télémetrie), de la fréquence respiratoire, le tonus des muscles „triceps brachial" et „quadriceps femuris".

Les résultats ont montré qu'une fois approprié, l'entrainement autogene aide la récuperation de l'organisme du jeune scrimeur.

A PONGRACZ and Team : Contributions to Acquiring Autogeneous Training by Junior Fencers

The training of performance fencers is characterized by an increasing volume and intensity training. The authors point out that a spontaneous recovery is far from enhancing the human body's availabilities to a maximum degree for up to the moment when training is to be resumed.

The authors outline the findings of an investigation they have carried out with respect to the acquisition of the autogeneous training by the junior fencers of the A.S. Universitatea team of Tirgu Mureș (18 juniors between 12 and 16 years old, of an average seniority of 3 years in fencing). The subjects were divided into two groups of nine. The first group attended courses for the acquisition of autogeneous exercises by means of hardening of conditioned reflexes by non-conditioned stimuli. The second group — a reference group, attended standard courses for the acquisition of the exercises. The sittings did not last longer than six minutes.

The authors examined the modifications of heart frequency by telemetry, the respiratory frequency, the muscle tonus.

The results have emphasized that as soon as acquired, the acquisition of autogeneous training helps in the recovery of the junior fencer's body.

Fișier bibliografic

Lucrarea **„Exercițiul fizic și coloana vertebrală“** apărută în Editura Sport-Turism, semnată de profesorul **Ștefan Birtolon,** specialist în gimnastică medicală, vine în sprijinul celor ce lucrează în domeniul culturii fizice medicale, făcînd recomandări și indicații metodice privind folosirea exercițiilor fizice în tratamentul deviațiilor, deformațiilor și deficiențelor coloanei vertebrale.

Prima parte a lucrării cuprinde generalități despre coloana vertebrală, a doua, referiri la diferite deviații, deformații și deficiențe ale coloanei vertebrale, iar ultima parte — și cea mai amplă — conține indicații privind tratamentul prin exerciții fizice.

Tratamentul deviațiilor, deformațiilor și deficiențelor coloanei vertebrale presupune o egală preocupare atît pentru corectarea morfologică, cît și pentru recuperarea funcțională a coloanei vertebrale.

Deviațiile coloanei vertebrale sînt simptome ale tulburărilor staticii acesteia. Existența unor deviații ale coloanei vertebrale în cele două planuri, atît frontal, cît și sagital, denotă o rotare a corpilor vertebrali în jurul axei longitudinale a coloanei.

Așa cum am amintit un capitol important îl constituie **„Exercițiul fizic în tratamentul deviațiilor, deformațiilor și deficiențelor coloanei vertebrale“.**

Dintre mijloacele importante de prevenire a deficiențelor coloanei vertebrale, autorul amintește gimnastica copilului mic, gimnastica la locul de muncă.

Prin tratamentul cu gimnastică medicală aplicat deficiențelor coloanei vertebrale se pot obține rezultate importante, dar nu trebuie exagerată valoarea „corectivă“ a exercițiilor fizice.

În finalul cărții autorul dă un program orientativ de tratament prin gimnastică medicală pe durata de un an.

Indicațiile privind activitatea independentă la domiciliu și testarea capacităților fizice prin exerciții test constituie capitolele de final ale cărții în care profesorul Șt. Birtolon reușește, datorită unei activități prodigioase în această direcție, să ne dea o lucrare de înaltă ținută științifică.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1979, pag. 72

SĂ-L ÎNCONJURĂM PE SPORTIVUL OLIMPIC

CU ÎNDEMN, GRIJĂ ȘI AFECȚIUNE,

PENTRU CĂ GREUL RĂMÎNE DOAR PE UMERII SĂI

În dezbaterea tot mai adîncă, mai analitică a modalității obținerii „medaliei de aur" (indiferent de competiția oficială internațională), de cele mai multe ori se afirmă (și îndeosebi de antrenori) că nu este suficient ca toți factorii înconjurători ai sportivului să dorească și să acționeze în acest scop, importantă, decisivă fiind doar opțiunea acestuia pentru un astfel de obiectiv.

Putem împărtăși integral noi un astfel de punct de vedere ?

Este corect, mai bine spus, este practic să lăsăm o astfel de finalitate „să cadă" doar pe umerii sportivului, pe seama gîndirii și motivației sale ? Dau ele o acoperire responsabilă îndeplinirii acestui obiectiv, uneori atît de dificil, de unic ?

În înțelegerea noastră, performanța sportivă a clipei de față și cea viitoare nu reprezintă doar rezultanta prelucrării migăloase și prelungite a talentului, ci și o problemă de caracter, *de modul în care aspirantul olimpic (care trebuie să devină modelul sportivului militant) acceptă, se identifică cu o modalitate de trăire structurată (vremelnic) pe dominanta îndeplinirii idealului său sportiv. Fără un puternic și neîncetat suport moral și volițional,* talentul — *această „vină" dăruită omului prin zestrea lui genetică — s-ar usca, s-ar stinge grabnic sau nu s-ar aprinde niciodată.*

Dezvăluirea talentului este deopotrivă o chestiune de concepție și de organizare, dar nu suficientă pentru afirmarea lui. De aceea, cultivarea *talentului — problemă gravă și responsabilă de educație și instruire — reprezintă esențialul procesului devenirii sportivului. Orice aspirație, convingerile cele mai intime, cele mai puternice ale tînărului, în general ale omului sînt produsul stratificat (academic și întîmplător) al ideilor și modelelor văzute, auzite, citite, șoptite din afară și lăuntric. Tăria, zgomotul, reluarea și circulația acestora în perioada copilăriei și adolescenței prefigurează convingerile și atitudinile viitoare. Evident, se pune în discuție puritatea tezelor, ideilor și modelelor respective, direcția lor convergentă către o finalitate anumită, în cazul nostru — idealul olimpic. El trebuie construit cu răbdare, fără ostentație, pe temeiul muncii neîntrerupte și dure de-a lungul anilor, începînd cu cei ai copilăriei. Un campion olimpic nu se formează numai în ciclul care precede o ediție a J.O., de cele mai multe ori nici într-un interval olimpic. Am în vedere spiritualitatea campionului olimpic, dorințele, speranțele, trăirile și motivațiile lui pentru medalia de aur. O atitudine, o convingere (fanatică) nu trebuie solicitate sportivului olimpic doar cu puțin înaintea evenimentului, pentru că nu le putem obține, decît într-un mod formal. În acest caz, adeziunea sa este exterioară, mai mult o promisiune, rareori însoțită de o încadrare absolută într-un regim riguros, egal și constant subordonat obiectivelor de pregătire și concurs. Pentru acest fapt, deloc izolat, nu pot accepta ușurința reproșului pe*

Educație fizică și sport, nr. 3, 1979, pag. 1

care îl facem sportivului, că doar el nu dorește să devină campion olimpic! Cît l-am educat în acest spirit, cît ne-am străduit să-i formăm deprinderea integrării în viața sa, în ritmul său de trăire a regimului cotidian de efort, armonizată cu celelalte nevoi, în general, sociale care îi compun existența? Este o întrebare onestă pe care orice factor modelator, prezent într-o cotă mai mare sau mai mică în evoluția unui sportiv de performanță, trebuie să și-o pună, cu atît mai multă responsabilitate, cu cît performanța crește în valoare (ca structură și adversitate). Răspunsul (adică soluțiile) nu poate fi decît tot atît de clar și adecvat. Triplarea lecțiilor de antrenament într-un ciclu săptămînal, a numărului de ore într-un ciclu anual determină cauzal modificarea regimului zilnic de viață al sportivului. Timpul, întotdeauna același și uniform accesibil, are posibilitatea să fie altfel valorificat. În condițiile pregătirii în tabără, orarul de efort cuprinde uneori și trei antrenamente (nu întotdeauna înglobat în acest calcul și semiantrenamentul de dimineață, de înviorare), care completate cu momentele și procedurile de refacere (egale ca importanță cu conținutul lecțiilor de pregătire) depășesc o treime din bugetul de timp diurn. O astfel de angajare biologică și spirituală impune o reglementare riguroasă și un respect total față de prevederile ei, pentru ca sportivului să-i rămînă vreme pentru tot ce inventariem că alcătuiește conceptul general de timp liber, *satisfăcînd pe cele ce se înscriu în sfera* dezvoltării, divertismentului *și* distracțiilor. *Sărăcia, monotonia sau absența lor influențează negativ și în modul cel mai pertinent apetitul de pregătire, bucuria reluării efortului imediat următor — lege inexorabilă a obținerii performanțelor înalte. Stabilitatea obișnuinței de a efectua eforturi mari și maxime, pe fondul continuității lor, conștientizarea rostului lor adunat în calea unică a consacrării olimpice întreține interesul sportivului, ușurează adeziunea lui la asperitățile pregătirii și concursului. De aceea, se reclamă crearea unui cadru sistemic pentru întreaga evoluție a unui sportiv olimpic, în care raportul dintre dinamica și statica sa, dintre efort și repaus, dintre efort și concurs, dintre concentrare și relaxare, dintre angajare și reflecție să rămînă stabil exigent, dar întotdeauna prelucrat, analizat și adaptat. Orice cedare în țesătura acestui sistem, orice discontinuitate irită (în afara cauzelor obiective izvorîte de cele mai multe ori din traumatismele sportive, și ele în bună măsură efectul neglijențelor, amînărilor, neatențiilor), tulbură, mai devreme sau mai tîrziu, antrenamentele sportivului, îi coboară tonusul propriei sale exigențe, îi zdruncină moralitatea lui față de angajamentul olimpic. Talentul său nu și-a stins chemarea, ci dimpotrivă a fost continuu stilizat, dar resortul său volițional, motivația sa sufletească (niciodată expusă epuizărilor sau crizelor, văzută bineînțeles în planul posibilităților sale de exprimare, așa cum nu se întîmplă cu cea materială, întotdeauna limitată) au suferit scăderi, resimțite în conflictul mai întîi interior și apoi exterior, pe care sportivul îl poate avea cu rigorile regimului său de pregătire, ale felului său de a trăi.*

Iată pentru ce considerăm că o performanță sportivă olimpică este, în cele din urmă, o chestiune de caracter, de rezistență împotriva durerii, de înfrîngere a oricărui obstacol și, în ultima instanță, a propriei tale neputințe, pe care niciodată nu ne-o cunoaștem, de reluare a unui gest pe care din comoditate nu l-ai mai putut săvîrși, de împotrivire surdă în fața oricăror chemări ale vîrstei sau ale unei lumi care se situează în afara idealului olimpic. Pentru flacăra lui, pentru dimensiunile și bucuriile lui mai avem atîtea de făcut, noi toți cei care ne găsim lîngă sportiv, pe care trebuie să-l înconjurăm mai mult decît orice cu îndemn, cu grijă și tandrețe, pentru că greul rămîne doar pe umerii săi.

Conf. univ. dr. **ALEXE NICU**
Directorul Centrului de cercetări
al C.N.E.F.S.

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (VIII)*

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

Literatura noastră de specialitate, în general, este săracă în ceea ce privește problematica predării ramurilor sportive din programă, în lecțiile de educație fizică școlară, la clasele IX—XII, din învățămîntul liceal. În această ordine de idei, putem considera atletismul drept una din ramurile de sport care au fost, în ultima vreme, aproape neglijate. La această stare de lucruri, sîntem și noi părtași, deoarece, în ultimii ani, ne-am ocupat în exclusivitate de problematica predării atletismului la clasele I—IV și V—VIII.

Abordarea problemelor pe care le ridică predarea atletismului se impune cu atît mai mult cu cît, în prezent, în învățămîntul liceal se promovează tot mai puțin această disciplină sportivă, comparativ cu jocurile sportive. Cu ocazia inspecțiilor de specialitate pentru acordarea gradului I, am văzut clase întregi, în special de băieți, cu un nivel de instruire foarte ridicat și oxigen la baschet, handbal și chiar la volei, ceea ce la atletism se întîlnește extrem de rar.

Se știe că jocurile sportive prezintă o atracție reală pentru majoritatea elevilor și, ca atare, trebuie promovate în scopul menținerii interesului elevilor pentru lecțiile de educație fizică. În același timp, de asemenea, se știe, fără mijloacele pe care le oferă atletismul și gimnastica, nu se poate realiza integral obiectivele instructiv-educative prevăzute în programă.

Desigur, prin simpla publicare a prezentei lucrări, nu vom realiza redresarea atletismului în învățămîntul liceal. Intenția noastră este aceea de a acorda un sprijin tuturor profesorilor de educație fizică care agreează atletismul și care, la școlile unde funcționează, dispun de condiții corespunzătoare pentru practicarea acestei ramuri sportive și care, în consecință, vor dezvolta dragostea pentru atletism și la elevii lor.

Perioada vîrstei de 14—18 ani, corespunzătoare claselor IX—XII de liceu, constituie perioada maturizării morfologice și funcționale a organismului elevilor, ceea ce are ca rezultat creșterea capacității de efort, în general, și a disponibilităților pentru învățarea și perfecționarea unor comportamente motrice tot mai complicate.

Astfel, substratul morfo-funcțional al vitezei se maturizează în jurul vîrstei de 14 ani, al forței la 20 de ani (dar băieții, la 16 ani, și fetele, la 14 ani, au deja 4/5 din forța pe care o vor avea la maturitate), al rezistenței (avem în vedere nivelul consumului maxim de oxigen) la 19 ani (dar și în cazul rezistenței băieții, la 16 ani, și fetele, la 14 ani, au 80 la sută din capacitatea pe care o vor avea la maturitate). Nivelul detentei este, de asemenea, edificator la 14—16 ani, aparatul chinestezic, implicat în coordonarea actului motric, se maturizează în jurul vîrstei de 14 ani ș.a.m.d.

În consecință, considerînd rezolvate obiectivele instructiv-educative stabilite de noi pentru clasele V—VIII, activitatea de atletism la clasele IX—XII de liceu trebuie să se situeze pe un plan superior. În această ordine de idei, actuala pro-

*) În acest nou ciclu de expuneri, sînt date particularitățile predării la clasele IX—XII, învățămîntul liceal.

gramă, prin obiectivele instructiv-educative și conținutul prevăzute pentru atletism, nu poate satisface deziderатul enunțat mai sus. După opinia noastră, actuala programă de atletism este mai puțin decît minimală.

Vom argumenta afirmația de mai sus făcînd o paralelă între finalizările prevăzute de noi la încheierea învățămîntului gimnazial și obiectivele instructiv-educative, stabilite pentru învățămîntul liceal. Avem în vedere numai partea referitoare la învățarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii probelor de atletism.

Enumerăm finalizările stabilite pentru învățămîntul gimnazial :

a) **la alergări** : consolidarea tehnicii alergării de rezistență, a alergării de viteză, a alergării de garduri ;

b) **la sărituri** : perfecționarea tehnicii săriturii în lungime, cu un pas și jumătate ; învățarea tehnicii săriturii în înălțime, cu rostogolire ventrală sau răsturnare dorsală ;

c) **la aruncări** : perfecționarea tehnicii aruncării mingii mici ; învățarea tehnicii aruncării greutății.

În continuare, trecem în revistă obiectivele instructiv-educative stabilite, în actuala programă, pentru învățămîntul liceal :

a) **la alergări** : perfecționarea tehnicii alergării de viteză și a alergării de rezistență (obiectiv cu care sîntem de acord) ; perfecționarea ritmului de trei pași în alergarea de garduri și însușirea bazei tehnicii trecerii peste garduri (obiectiv care trebuie realizat încă la clasele V—VI) ;

b) **la sărituri** : consolidarea tehnicii săriturii în lungime, cu un pas și jumătate (obiectiv care trebuie realizat încă în învățămîntul gimnazial, unde se prevede chiar perfecționarea procedeului) ; repetarea tehnicii săriturii în înălțime — procedeu ales (după opinia noastră, obiectivul este neprecizat) ;

c) **la aruncări** : repetarea aruncării mingii mici (obiectiv, de asemenea, neprecizat) ; repetarea tehnicii aruncării de pe loc (tehnica aruncării s-a învățat în clasele VII—VIII).

În vederea formulării obiectivelor instructiv-educative, prin care să se asigure o continuare firească a activității prevăzute pentru învățămîntul gimnazial, considerăm necesar să stabilim unele coordonate tehnico-metodice ale predării atletismului în învățămîntul liceal, bazîndu-ne, în acest scop, și pe unele prevederi cuprinse în preambulul actualei programe.

Astfel :

— repetarea probelor, învățate în ciclul gimnazial, urmărește consolidarea și perfecționarea lor, pe baza valorificării potențialului biomotric crescut al elevilor acestor vîrste ;

— în condițiile îndeplinirii cerințelor prevăzute de programă, se pot stabili și alte cerințe suplimentare ;

— probele de atletism, mai ales cele învățate în ciclul anterior, vor fi valorificate mai ales în legătură cu dezvoltarea calităților motrice ;

— în scopul dezvoltării complexe a calităților motrice, se va pune accent pe practicarea globală a probelor de atletism ;

— între formele de desfășurare a activității se va promova, în măsură mai mare, întrecerea (concursul) ;

— la stabilirea conținutului activității, se va avea în vedere și opțiunea elevilor ;

— accentuarea caracterului activ-conștient al procesului de instruire.

Cu ajutorul coordonatelor de mai sus, putem formula obiectivele instructiv-educative privind predarea atletismului în învățămîntul liceal, ele fiind următoarele :

1. dezvoltarea calităților motrice — viteză, rezistență și forță, corespunzător cerințelor S.U.V.A. și în vederea asigurării unei pregătiri fizice multilaterale, precum și a unei pregătiri fizice specifice, necesare perfecționării tehnicii diferitelor probe de atletism ;

2. perfecționarea tehnicii probelor de alergări, sărituri și aruncări, învățate în ciclul gimnazial, și învățarea unor noi probe și procedee tehnice ;

3. trecerea, în mod treptat, de la ponderea mijloacelor de pregătire tehnică, la ponderea mijloacelor de pregătire fizică, folosind, în acest scop, și practicarea globală și sub formă de concurs a probelor de alergări, de sărituri, de aruncări și a probelor combinate ;

4. promovarea activităților bazate pe opțiunile elevilor ;

5. formarea sistemului de cunoștințe și priceperi necesare pentru practicarea, în mod independent, a probelor de atletism.

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII DE ATLETISM LA CLASELE IX—XII, ÎNVĂȚĂMÎNTUL LICEAL

I. MIJLOACE PENTRU INSTRUIRE TEHNICĂ

Clasele IX—X

1. Alergări

S a r c i n i

a) perfecționarea tehnicii alergării de rezistență ;

b) perfecționarea tehnicii alergării de viteză ;

c) perfecționarea tehnicii alergării de garduri.

Conținutul activității de atletism la clasele IX — XII, învățământul liceal

SARCINI	Clasele			
	IX	X	XI	XII
I. a) **OBLIGATORII**				
1. **Alergări :**				
— perfecționarea tehnicii alergării de rezistență	×	×	—	—
— perfecționarea tehnicii alergării de viteză	×	×	—	—
— perfecționarea tehnicii alergării de garduri	×	×	×	×
2. **Sărituri :**				
— perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime , cu rostogolire ventrală sau cu răsturnare dorsală	×	×	×	×
3. **Aruncări :**				
— perfecționarea tehnicii aruncării greutății	×	×	×	×
4. **Folosirea ca mijloace de pregătire a următoarelor probe și procedee :**				
— săritura în lungime, cu un pas și jumătate	×	×	×	×
— săritura în înălțime, cu pășire	×	×	—	—
— aruncarea mingii mici	×	×	—	—
5. **Dezvoltarea calităților motrice — viteză, rezistență și forță**	×	×	×	×
b) **FACULTATIVE ȘI OPȚIONALE**				
— învățarea tehnicii alergării de ștafetă	—	×	×	×
— învățarea tehnicii săriturii în lungime, cu doi pași și jumătate	—	×	×	×
— învățarea tehnicii unui al doilea procedeu de săritură în înălțime (după caz, rostogolire ventrală sau răsturnare dorsală)	—	—	×	×
— învățarea tehnicii aruncării suliței sau a aruncării discului	—	—	×	×
II. Practicarea sub formă de concurs :				
— probe de alergări, sărituri și aruncări	×	×	—	—
— probe combinate	—	—	×	×

Mijloace :

A) **Alergarea de rezistență**

— alergare cu pas lansat, în tempo moderat și uniform, pe teren plat, pe distanțe de 200—300 m, fetele, și de 300—400 m, băieții ;

— idem, cu schimbări de tempo ;

— alergare cu pas lansat, în tempo moderat și uniform și cu schimbări de tempo, pe teren variat, pe aceleași distanțe, sub forma repetărilor, sau alergare de durată ;

— alergare cu pas lansat, în tempo moderat și uniform, pe distanțe de 100, 200, 300, 400 m, pentru educarea simțului tempoului ;

— startul din picioare — individual, în grup, în grup și în condiții regulamentare ;

— elemente de tactică — individuală și de cooperare, pe parcursul alergării și la finiș ;

— mers vioi, alergare ușoară, alergare în tempo moderat, cu exersarea ritmului respirator (4 insp.-4 exp. sau 3—3) ;

— alergarea de control și alergarea de concurs ;

— **exerciții suplimentare :** alergare cu joc de glezne ; alergare cu pendularea gambelor înapoi, alergare cu genunchii semiridicați ; alergare la deal ; exerciții de mobilitate pentru articulația coxo-femurală și de elasticitate musculară.

B. **Alergarea de viteză**

1. — pentru perfecționarea alergării cu accelerare (a.A.)

— a.A., cu creșterea continuă a vitezei de deplasare, pînă la tempoul de 3/4 și 4/4, pe distanțe de 60—80—100—120 m, în linie dreaptă și în turnantă ;

— variante : cu lungirea progresivă a pasului ; cu mărirea progresivă a frecvenței ;

— alergare, cu tempo variat (a.T.v.), pe distanța de 100—150 m (30 m, a.A., 3/4—4/4, + 20 m 2/4 + 30 m a.A., 3/4—4/4, + 20 m, 2/4.....) ;

— **exerciții suplimentare :** alergare cu joc de glezne (a.j.g.), cu trecere în alergare accelerată ; alergare cu genunchii sus

(a.G.s.), cu trecere în alergare accelerată; accelerări bruște — liber și la semnal.

b.2. — pentru perfecționarea pasului lansat de viteză (a.S.L.) :

— a.A., pe distanța de 40—60 m, în tempo de 3/4 și 4/4, continuată cu alergare liberă pînă la pierderea totală a vitezei de deplasare ;

— a.A., alternată cu alergare liberă, pe distanța de 120—160 m (40 m a.A., 3/4—4/4, + 20 m a. liberă + 40 m a.A., 3/4—4/4, + 20 m a. liberă + 40 m a.A., 3/4—4/4) ;

— a.A., continuată cu menținerea vitezei = (a.S.L.) ;

— variante :

— 60 m a.A., 3/4, + 20 m a.S.L., 3/4 ;
— 60 m a.A., 4/4, + 20 m a.S.L., 4/4 ;
— 50 m a.A., 3/4, + 30 m a.S.L., 3/4 ;
— 50 m a.A., 4/4, + 30 m a.S.L., 4/4 ;
— 40 m a.A., 3/4, + 40 m a.S.L., 3/4 ;
— 40 m a.A., 4/4, + 40 m a.S.L., 4/4 ;

(Notă : toate exercițiile se repetă și în turnantă.)

— **exerciții suplimentare :**

— alergare pe o linie dreaptă (a.A. + a.S.L.), pe distanța convenabilă ;

— din stînd, imitarea mișcărilor brațelor ;

— a.j.g., în tempo de 3/4—4/4, cu lucru activ de brațe ;

— a.G.s., cu ridicarea moderată a genunchilor și lucru activ de brațe ;

— alergare, cu pendularea gambelor înapoi și înainte, în tempo de 3/4—4/4 ;

— a.G.s., pe loc sau cu deplasare, în tempo de 3/4—4/4 ;

— alergare, cu pas sărit, în tempo de 3/4—4/4 ;

— alergare la deal, alergare pe scări ;

— exerciții de mobilitate pentru articulația coxo-femurală și elasticitatea musculaturii lojei posterioare, ca : aplecări, fandări înainte cu arcuire, pendulări în plan sagital.

3. — pentru perfecționarea startului de jos (a.s.j.) și a lansării de la start :

— a.s.j., cu lansare pe 15—20 m, în tempo de 3/4, cu autocomandă ;

— a.s.j., cu lansare pe 20—30 m, la semnal, individual, pe perechi, în grup, în tempo de 3/4—4/4 ;

— a.s.j., cu lansare pe 30 m, la semnal, în grup și sub formă de întrecere ;

— a.s.j., cu lansare pe 30 m, în tempo de 4/4 + 20—30 m alergare liberă ;

— a.s.j., cu lansare pe 30 m, în tempo de 4/4, + 20—30 m a.S.L., în tempo de 4/4 ;

— **exerciții suplimentare :**

— start din picioare, prin dezechilibrare, cu lansare pe 20—30 m, în tempo de 3/4 și 4/4 ;

— revederea pozițiilor corespunzătoare comenzilor de start — „Pe locuri !" și „Gata !" ;

— start de jos, pe sub o ștachetă ;

— start de jos, cu lansare pe semne ;

— start de jos, cu pauze diferite între comenzi ;

— din poziția „Pe locuri" — săritură în lungime ; triplusalt în groapa cu nisip ;

— start de jos și lansare de la start, cu rezistență opusă de un partener, cu ajutorul unui „căpăstru".

4. — pentru perfecționarea finișului și a atacului firului de la sosire :

— a.A., pe 30—40 m, în tempo de 3/4, încheiată cu atacul firului de la sosire ;

— a.A., pe 30—40 m, în tempo de 4/4, + 20 m alergare liberă, încheiată cu atacul firului de la sosire ;

— a.A., pe 30—40, în tempo de 4/4, + 20 m a.S.L., în tempo de 4/4, și atacul firului de la sosire ;

— variante : individual ; în grup ; sub formă de întrecere.

5. — pentru perfecționarea globală a tehnicii alergării de viteză :

— a.s.j., pe distanțe de 60—80 m, în tempo de 3/4, în linie dreaptă și în turnantă, pentru corectarea diferitelor faze ale alergării ;

— a.s.j., pe distanțe de 80—100 m, în linie dreaptă și în turnantă, sub formă de concurs.

C. **Alergarea de garduri**

1. — pentru perfecționarea pasului peste gard :

— imitarea atacului liber, din mers și din alergare ușoară ;

— atac, la perete, liber și deasupra unui gard lipit de perete ;

— din sprijin la perete, imitarea trecerii peste gard a piciorului de bătaie (piciorul de remorcă) ;

— idem, trecerea piciorului de bătaie peste un gard ;

— alergare pe lîngă 1—3 garduri (**înălțimea gardului va crește progresiv, pînă la 83,9 cm, la băieți, și 76,2 cm, la fete, la clasa IX, cu distanța între garduri, tot în mod progresiv, 8,00 m, la băieți, și 7,20 m, la fete, respectiv 91,4 cm, la băieți, și 76,2 cm, la fete, cu distanța între garduri, în mod progresiv, 8,60 m, la băieți, și 7,60 m, la fete, la clasa X**), cu trecerea peste gard numai a piciorului de atac sau numai a piciorului de remorcă ;

— a.s.p. (alergare cu start din picioare), peste 1—3 garduri, cu accent fie pe atac, cu aplecarea trunchiului și lucrul brațelor, fie pe lucrul piciorului de remorcă, cu 5 și cu 3 pași între garduri ;

(Notă : distanța de lansare pînă la primul gard va fi de la început cea regulamentară, respectiv 12 m, și la băieți, și la fete, clasa IX, și la fete, clasa XII ; 13,72 m, la băieți, clasa X.)

— a.s.p., peste 3—4 garduri, studiul global al pasului peste gard ;

— **exerciții suplimentare :**

— din stînd pe piciorul drept (stîng), pendularea liberă a piciorului opus, în plan sagital și în plan frontal ;

— fandări înainte și lateral, cu arcuire;

— din șezînd în „poziția de gard", îndoirea trunchiului spre piciorul de remorcă ; aplecarea trunchiului deasupra piciorului de atac, revenire și trecere în culcat pe spate ; răsucirea trunchiului dreapta-stînga ;

— șezînd cu picioarele încrucișate, aplecări în față, cu așezarea palmelor pe sol;

— sfoara, înainte și lateral ;

— din stînd, pe piciorul de bătaie, cu piciorul de atac întins și sprijinit la călcîi pe stinghia gardului, aplecări la piciorul de atac, revenire cu răsucirea trunchiului și aplecarea la piciorul de bătaie.

2. — pentru perfecționarea startului și a alergării peste primul gard :

— a.s.j., peste un gard, în tempo de 3/4 și 4/4, cu autocomandă (cu opt pași de alergare pînă la gard), apoi la semnal;

— a.s.j., peste 2—3 garduri, în tempo de 3/4 și 4/4, cu autocomandă, apoi la semnal ;

— a.s.j., peste 2—3 garduri, în grup, la semnal ;

— a.s.j., peste un gard, sub formă de întrecere ;

— idem, peste 3 garduri.

3. — pentru perfecționarea ritmului alergării între garduri :

— a.s.p., peste 3 garduri, cu distanța între garduri micșorată, apoi cu distanța între garduri mărită ;

— a.s.p., peste 3 garduri, cu distanța normală între garduri (alergarea între garduri făcîndu-se pe semne trasate pe pistă, corespunzător ritmului corect al alergării), în tempo de 3/4, apoi în tempo de 4/4 ;

— a.s.j., peste 3—4 garduri, în tempo de 3/4—4/4, cu accent pe ritmul alergării între garduri.

4. — pentru perfecționarea alergării peste ultimul gard și a alergării după gard, pînă la linia de sosire :

— a.s.p., peste un gard + 15—20 m a.A. ;

— a.s.p., peste 2—3 garduri + 15—20 m a.A. ;

— a.s.p., peste ultimul gard, cu accelerare pînă la linia de sosire și atacul firului de la sosire ;

— a.s.p., peste ultimele 2—3 garduri, cu accelerare pînă la linia de sosire și atacul firului de la sosire ;

— idem, pe perechi, în grup, sub formă de întrecere.

5. — pentru perfecționarea globală a tehnicii alergării de garduri :

— 4 garduri, a.s.p., în tempo de 3/4, cu accent asupra pasului peste garduri ;

— 4 garduri, a.s.p., în tempo de 3/4, cu accent privind ritmul alergării între garduri ;

— 4 garduri, a.s.j., în tempo de 4/4, cu accent fie asupra pasului peste garduri, fie asupra ritmului alergării între garduri ;

— 4 garduri, a.s.j., în tempo de 4/4, contracronometru ;

— 6 garduri, a.s.j., sub formă de concurs.

Caracteristicile probelor de garduri

Clasa		Proba	Înălțimea gardului	Distanța de la start la gardul 1	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Numărul gardurilor
IX — b + f și X — b + f grupa (b)	b	60 mg	83,8 cm	12,0 m	8,00 m	16,00 m	5
	f	60 mg	76,2 cm	12,0 m	7,20 m	12,00 m	6
X — b + f grupa (a)	b	90 mg	91,4 cm	13,72 m	8,60 m	16,00 m	8
	f	80 mg	76,2 m	12,00 m	7,60 m	14,80 m	8

Verificări:
clasa a IX-a
— capacitatea de apreciere a tempoului alergării, în viteză moderată, pe distanțe de la 100 la 400 m;
— alergare cu accelerare, pînă la tempoul de 4/4, pe distanța de 80 m — fetele și 1000 m — băieții ;
— 60 m garduri, cu start de jos ;
clasa a X-a
— alergare cu accelerare, pînă la tempoul de 4/4, pe distanța de 100 m — fetele și 120 m — băieții ;
— a.s.j., + a.S.L., băieții — 30 m a.s.j. + 30 m a.S.L. ; fetele — 30 m a.s.j. + 20 m a.S.L. ;
— alergare de garduri, cu start de jos (două grupe valorice) : a) 90 m garduri — băieții ; 80 m garduri — fetele; b) 60 m garduri — băieții și fetele.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athletisme dans les leçons d'education physique scolaire (VIII)

Sont presentées les particularités de l'enseignement aux classes IX—XII, dans l'enseignement de licée, en formulant les objectives instructives et educatives (le developpement des qualités motrices — vitesse, resistence et force ; le perfectionement de la techniques des epreuves de course, des sauts et des lancers ; le passage de l'etape ou on met l'accent sur les moyens de preparation technique vers l'etape dominée par les moyens de preparation physique ; la promotion des activités basées sur les options des éléves ; la formation du systeme des connaissances et habitudes necessaires pour la pratique, individuellement, des epreuves d'athletisme) et des moyens pour l'instruction technique, avec la specification, dans un tableau, du contenu de l'activite d'athletisme aux classes IX—XII, enseignement de lycee.

T. ARDELEAN : Teaching Athletics During Physical Education Classes in Schools (VIII)

The author evidences a number of specific features of teaching athletics to pupils in the IX—XII forms of secondary schools, with emphasis placed on instructive and educational purposes — the development of motive qualities including speed, resistance, strength, the improvement of techniques in racing events, in jumps and throwing ; the switch from technical training to physical training ; the promotion of student-oriented activities, that is a stress laid on the pupils' needs and options ; the development of a system of skills required by athletics events. Likewise, the author deals with the means of technical training and enlarges on the content of athletics classes (IX—XII forms).

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

INFLUENŢA PROGRAMULUI SPECIAL DE ATLETISM ASUPRA UNOR PARAMETRI AI SISTEMULUI NERVOS ŞI AI APARATELOR CARDIOVASCULAR ŞI RESPIRATOR LA ELEVII CLASELOR I-IV AI ŞCOLII GENERALE

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Dr. MARILENA IOTA
Dr. GEORGETA BRĂGĂREA
Biolog dr. CORNELIA BOTA
Prof. A. DUMITRESCU
I.E.F.S.

1. INTRODUCERE

În literatura de specialitate din ultimii ani există un consens cvasitotal asupra faptului că în perioada de creştere, cînd există decalaje notabile între ritmul şi gradul de dezvoltare a diferitelor organe, aparate şi sisteme ale organismului, exerciţiile fizice reprezintă un mijloc ideal de echilibrare morfo-funcţională, cu efecte favorabile asupra creşterii şi diferenţierii ulterioare a întregului organism. Specialiştii reputaţi ca **W. Hollmann, P. O. Astrand, R. Shephard, M. Hebbelinck** şi alţii au semnalat în repetate rînduri pericolele ce le comportă neglijarea activităţii sistematice de educaţie fizică şi sport în perioada de creştere, pierderile suferite în această privinţă fiind nerecuperabile integral nici printr-o participare oricît de intensă la un program de educaţie fizică şi sport din perioada maturităţii biologice. În concepţia noastră educaţia fizică şi sportul şcolar îndeplineşte un rol hotărîtor în potenţarea biologică a organismului în plină creştere şi diferenţiere.

Studiul comparativ al unor parametri antropometrici şi fiziometrici întreprins de colectivul nostru timp de 4 ani consecutiv asupra organismului unor elevi din clasele I—IV cu program normal de educaţie fizică şi alţii cu program special de atletism conturează proporţii nebănuite a efectelor fiziologice binefăcătoare asupra organismului în creştere.

În lucrările noastre anterioare publicate despre rezultatele primilor 3 ani de cercetări am relatat prezenţa viguroasă a fenomenului de acceleraţie la ambele grupe de copii, precum şi despre gradul avansat de perfecţionare a unor parametri morfologici şi funcţionali la elevii din clasa experimentală, cu o tendinţă

remarcabilă spre o economie funcțională în efort a sistemului cardio-respirator și în general fortificarea notabilă a organelor interne.

În lucrarea de față prezentăm datele rezultate din testarea noastră din cel de al patrulea an de cercetare longitudinală, în ideea de a aduce fapte convingătoare la sfîrșitul unui ciclu de 4 ani în direcția susținerii obiective a necesității satisfacerii nevoilor crescute de mișcare a elevilor de vîrstă antepubertară.

2. SUBIECȚII ȘI METODOLOGIA DE LUCRU

2.1. Subiecții

Din cei 60 de elevi ai claselor I A și I D cu care am pornit inițial în toamna anului 1974, au rămas în studiu 12 băieți și 14 fete din clasa martoră (actualmente clasa a IV-a A), respectiv 14 băieți și 15 fete din clasa experimentală cu program special de atletism, actualmente clasa a IV-a D. Poate fi un indiciu semnificativ deja și faptul că „pierderea" a fost mai mare în clasa martoră, față de clasa experimentală, care cu excepția unui singur elev și-a păstrat colectivul inițial timp de 4 ani.

Toți subiecții noștri au fost clinic sănătoși și au participat sistematic la activitatea de educație fizică și sport, în felul următor : elevii clasei martore au efectuat programul normal de educație fizică de cîte 2 ore săptămînal, sub conducerea învățătoarei, în timp ce elevii din clasa experimentală au participat sistematic la programul special de atletism, cu un volum de 4 ore săptămînal, sub conducerea unui profesor de educație fizică, cu specializare atletism.

2.2. **Condițiile de organizare** și desfășurare a investigațiilor au fost standardizate : efortul fizic depus în ziua testărilor a rămas nemodificat ca volum, suferind modificări firești doar intensitatea efortului maximal, avînd în vedere potențialul biologic mult crescut al elevilor față de cel avut în clasa I. Dealtfel, înregistrarea timpilor realizați la proba de viteză și la cea de rezistență atestă progres, datele constituind problematica unei lucrări elaborate de profesorul de educație fizică **A. Dumitrescu**, colaboratorul nostru în acest studiu.

Înregistrarea datelor a fost efectuată în zile separate pentru cele două clase, atît în toamna anului 1977, cît și la sfîrșitul anului școlar (8 iunie, 1978).

2.3. **Metodologia de lucru** a fost bazată pe înregistrarea unor parametri antropometrici înainte de efort, iar a celor fiziometrici atît înainte, cît și după o lecție de educație fizică standardizată.

Datele antropometrice înregistrate de noi au fost : statura, greutatea corporală, perimetrul toracic după expirația normală și anvergura (tabelul 1).

De asemenea, am înregistrat în repaus și după efort următorii parametri fiziologici : frecvența cardiacă, E.K.G., capacitatea vitală, reflexul clino-ortostatic, forța dinamometrică a flexorilor palmari, latența reacției motrice, frecvența critică de fuziune la stimularea luminoasă intermitentă și capacitatea de coordonare a elevilor prin „testul mașinii de scris" și prin tremometrie.

3. REZULTATELE STUDIULUI ȘI DISCUTAREA LOR

Deși între cele două momente ale testării au trecut mai puțin de 9 luni, valorile biologice înregistrate arată unele diferențe semnificative, mai ales la elevii clasei experimentale.

3.1. Date antropometrice

Analiza atentă și compararea da-

Tabelul 1

Valorile medii
privind parametrii antropometrici înregistrați

Grupa	Sexul	Statura (cm)		Greutatea (kg)		Anvergura (cm)		Perimetrul toracic (cm)	
		1977	1978	1977	1978	1977	1978	1977	1978
Experi-	B	143,3	145	31,4	32,1	143,1	144,8	71	72,3
mentală	F	144,7	146,6	31,8	33,9	143,2	146,1	69,5	70
Marto-	B	137,2	139,4	30,1	31	137,1	140	67,4	69
rā	F	138,6	140,8	31,8	33,7	137,2	141,3	69	69

telor antropometrice înregistrate de noi cu cele ale literaturii de specialitate arată prezența în continuare a fenomenului de accelerație („secular trend") atît la clasa martoră, cît mai ales la elevii din clasa experimentală. Nu numai datele publicate în urmă cu 15 ani de către Robacki R., (1963) dar și cele ale Institutului de Igienă, ca și ale lui Antal A. (1973) sînt cu mult întrecute de valorile înregistrate la eșantionul nostru.

3.1.1. **Statura elevilor** noștri din clasa experimentală a crescut pe parcursul celor 9 luni cu 6 cm, fetele întrecînd pe băieți la acest parametru. Cît despre compararea valorilor grupei experimentale cu cele ale clasei martore, constatăm mărirea avansului deja avut al elevilor din clasa cu program speciai de educație fizică, fapt ce atestă încă o dată obținerea unui beneficiu biologic de mare preț de pe urma efortului fizic sistematic, de intensitate și volum crescut, mai ales în perioada de creștere.

3.1.2. **Greutatea corporală** a elevilor noștri a crescut în continuare într-un ritm mai puțin alert, fiind totuși superioară greutății corporale publicate pentru aceeași vîrstă cronologică în literatura de specialitate. La ambele clase greutatea fetelor este superioară în comparație cu băieții, fapt ce conturează apropierea „furtunii vegetative" din perioada pubertară, mai precoce la fete decît la băieți, la care asistăm la „liniștea dinaintea furtunii".

3.1.3. **Anvergura elevilor** studiați de noi s-a dezvoltat în linii mari conform așteptării, menținîndu-se pe linia dezvoltării paralele cu statura, diferențele dintre cele două colective fiind nesemnificative.

3.1.4. **Perimetrul toracic** determinat în urma unei expirații normale s-a dezvoltat cel mai mult la băieții din clasa experimentală, iar cele mai slabe valori am înregistrat la băieții din grupa martoră. Oricum, valorile net superioare ale elevilor din clasa specială atestă dezvoltarea mai impetuoasă a toracelui sub influența efortului fizic bine dozat, sistematic și de intensitate și volum crescut.

3.2. **Date fiziometrice**

Parametrii fiziologici înregistrați de noi scot în evidență creșterea decalajului dintre cele două colective în privința vîrstei fiziologice oglindite de capacitatea funcțională crescută a organelor interne și de maturizarea accelerată a parametrilor funcției nervoase.

3.2.1. **Frecvența cardiacă** înregistrată în repaus cu ajutorul unui electrocardiograf portabil a fost de 72 de bătăi/min. la băieții și de 75/min. la fetele din clasa experimentală și de 78, respectiv 81 de bătăi/min. la cei din clasa martoră. Chiar și datele clasei martore sînt cu mult mai bune decît cele publicate de autorii germani Klimt E. și Felkel A. care la elevii de 10—11 ani au găsit în repaus 92 și 96 de pulsații pe minut.

Valorile deosebit de bune înregistrate de noi la elevii clasei experimentale — pentru vîrsta de 10—11 ani — este expresia elocventă a fortificării aparatului cardiovascular, deja la această vîrstă fragedă, constituind o premisă favorabilă evoluției capacității funcționale cardiovasculare pentru mai tîrziu.

Spre deosebire de anii anteriori, după efort, frecvența cardiacă a crescut mai mult la elevii din clasa experimentală, ajungînd la valori de 144 de bătăi/min. la băieți și la 152 de bătăi/min. la fete, față de 136 și respectiv 140 de bătăi/min. la elevii din clasa martoră. Această inversare a valorilor se explică prin intensitatea crescută a efortului de încheiere la elevii din clasa experimentală, care au acoperit cele 3 ture de sală în 38,6 s, față de 48,3 s realizate în medie de clasa martoră.

3.2.2. **Capacitatea vitală** a elevilor noștri s-a dezvoltat în continuare într-un ritm ceva mai lent ca în anii precedenți, ajungînd la valori de 2 584 ml (în medie) la băieții din clasa experimentală și la 2 392 la fetele din aceeași clasă. Sporul capacității vitale a fost aproape imperceptibil la elevii din clasa martoră. Valorile înregistrate la clasa experimentală sînt mai bune decît orice valori publicate în literatura de specialitate pentru vîrsta de 10—11 ani ; credem că atingerea unor asemenea valori superioare la această vîrstă este unul din argumentele științifice majore în direcția binefacerilor fiziologice obținute în urma unor eforturi sistematice și de volum și intensitate crescute, pe parcursul celor 4 ore săptămînale de efort fizic organizat și corect dozat.

3.2.3. **Frecvența critică de fuziune** la stimulare luminoasă intermitentă se apropie la ambele clase de valorile caracteristice adulților, fiind mai bune la elevii clasei experimentale (35 c/s la băieți și 36 c/s la fete) în comparație cu valorile clasei martore (30 c/s la băieți și 26 c/s la fete). După efort scăderea este marcată la elevii clasei martore, ca semnul unei oboseli corticale mai accentuate. Pe parcursul anului școlar decalajul între cele 2 clase a crescut. La elevii clasei experimentale valorile finale au fost de 40 c/s la băieți și 42 c/s la fete, față de 33 și respectiv 30c/s la elevii clasei martore. Valorile înregistrate la elevii clasei experimentale se situează aproape de nivelul adulților nesportivi, ceea ce atestă maturizarea mai precoce a creierului sub influența efortului fizic corect dozat. Putem astfel afirma că, în contradicție cu teoriile mai vechi, care considerau drept dăunătoare efortul fizic în direcția desăvîrșirii maturizării corticale, efortul fizic bine dozat este chiar necesar dezvoltării și maturizării sistemului nervos central, constituind stimuli facilitatori absolut necesari bunei dezvoltări a scoarței cerebrale. Analiza biochimică a țesutului cerebral și muscular, efectuat de Friede R.L. (1966) a scos în evidență creșterea vascularizației substanței cerebrale din zona motoare prin mărirea numărului de capilare pe mm^3 cu 20% în urma unor eforturi musculare efectuate sistematic timp de 3

luni, iar butonii sinaptici interpuși pe calea unui reflex motor indelung repetat au crescut în suprafață cu 34%. Datele noastre întregesc tabloul funcțional al maturizării țesutului nervos sub influența efortului fizic ca excitant biologic natural, care duce la accentuarea resurselor funcționale ale scoarței cerebrale privind capacitatea de discriminare fină a unor stimuli de mare frecvență.

3.2.4. **Latenta reacției motrice** ca indicator al reactivității sistemului nervos central, în repaus arată valori foarte bune pentru vîrsta de 10—11 ani, la toți elevii, mai ales la fetele din clasa experimentală, ale căror valori (220 ms) depășesc datele adulților nesportivi. La elevii din clasa martoră îmbunătățirea acestui indicator prezintă un ritm relativ lent, dar constant, ajungînd la sfîrșitul anului școlar la 263 ms la băieți și 286 ms la fete. După efort valorile scad la elevii clasei experimentale, ceea ce atestă un ușor „arosal" cortical (efect de trezire), în timp ce la elevii clasei martore valorile arată o ușoară oboseală indusă de efortul fizic prestat în lecție.

3.2.5. **Forța musculară** a flexorilor comuni ai degetelor este net superioară valorilor publicate de Antal A. în 1973. La băieții clasei experimentale noi am înregistrat în repaus o medie de 31,5 kgf la începutul anului școlar și de 33,6 kgf la sfîrșitul experimentului. La fetele clasei experimentale valorile au fost ceva mai reduse, 29,3 kgf la începutul anului școlar și 30,8 kgf la sfîrșit, întrecînd cu mult valorile băieților din clasa martoră (27,7 kgf în septembrie 1977 și 28,1 kgf în iunie 1978). Cele mai slabe valori le-am constatat la fetele clasei martore, care cu 24,4 și respectiv 25,1 kgf se situează undeva aproape de valorile publicate de Antal A., în 1973.

După efort valorile cresc la elevii clasei experimentale în medie cu 1,5 kgf., în timp ce la elevii clasei martore valorile scad ușor (cu 0,9 kgf), ca expresie a oboselii nervoase instalate în urma solicitării fizice din cadrul lecției.

3.2.6. **Coordonarea mișcărilor** a fost studiată de noi prin două teste diferite : tremometria sau dexterimetria și „testul mașinii de scris" inițiate de noi cu 4 ani în urmă.

3.2.6.1. **Tremometria sau dexterimetria** a scos în evidență îmbunătățirea substanțială a coordonării neuromusculare, numărul greșelilor comise pe parcursul traseului fiind de 12,3 la băieții clasei experimentale (în repaus și 18,6 după efort). La fetele din clasa experimentală am obținut valori și mai bune : 10,5 greșeli în repaus și 16,8 greșeli după efort. La elevii din clasa martoră numărul greșelilor a fost mult mai mare, atît în repaus (30,2 la băieți și 28,7 la fete) cît și după efort : 39,4 la băieți și 36,2 la fete. Progresul rapid și spectaculos realizat de elevii clasei experimentale dovedește că și o funcție integrativă complexă, cum este coordonarea mișcărilor, beneficiază de o maturizare rapidă sub influența unor stimuli naturali favorabili reprezentați de volumul și intensitatea mărită a efortului fizic sistematic.

3.2.6.2. **Testul mașinii de scris** efectuat conform tehnicii preconizate de noi și prezentat într-o lucrare anterioară a arătat că traseul a fost parcurs într-un timp mult mai scurt (în medie în 14,5 s) de către băieții din clasa experimentală și în 15,3 s la fete din aceeași clasă cu mîna dreaptă, respectiv în 17,8 și 18,5 s cu mîna stîngă. Coordonarea mai slabă a elevilor din clasa martoră este oglindită de valori mult mai defavorabile : cele 85 de poziții ale mașinii de scris au fost parcurse de băieții din clasa martoră în 23,6 s.

iar fetele din aceeași clasă au realizat doar 24,7 s, în repaus, înainte de lecție, cu mîna dreaptă și 26,3, respectiv 26,2 s cu mîna stîngă.

După efort valorile au fost mai slabe la toți, însă în timp ce clasa experimentală a realizat, în medie, o scădere de 3,5 s, clasa martoră a obținut un rezultat mult mai slab, alungirea timpului de parcurgere fiind în acest caz de 6,2 s. După cum am relatat într-o lucrare anterioară, testul mașinii de scris a evidențiat un caz de inversare a dexterității la un băiat din clasa experimentală și două cazuri de ambidextrie la fete, fără ca profesorul sau părinții să fi avut cunoștință de aceste situații.

4. CONCLUZII

Din studiul efectuat de noi în anul școlar 1977/1978 la elevii din clasele IV A și IV D a școlii generale nr. 198, clasa a IV-a A fiind o clasă obișnuită cu 2 ore de educație fizică pe săptămînă, iar clasa a IV-a D era o clasă cu program special de 4 ore săptămînale cu profil de atletism, rezultă următoarele concluzii :

4.1. Pe planul valorilor antropometrice înregistrate de noi se constată în continuare prezența fenomenului de accelerație, exprimat prin parametrii antropometrici (statură, anvergură, perimetrul toracic în expir), superior în comparație cu datele literaturii de specialitate pentru vîrsta de 10—11 ani, publicate recent. Avansul existent în favoarea elevilor din clasa experimentală îl datorăm aproape în întregime efectului fiziologic deosebit de stimulativ al efortului fizic de volum și de intensitate crescut depus în cele 4 lecții săptămînale de educație fizică.

4.2. Parametrii vegetativi înregistrați de noi (frecvența cardiacă, E.K.G., capacitatea vitală) atestă în continuare ritmul superior de fortificare a organelor interne, avansul în privința vîrstei fiziologice fiind oglindit și de economia funcțională mai bună a circulației și respirației în efort, la elevii clasei experimentale, față de martori.

4.3. Parametrii funcției nervoase înregistrați de noi (frecvența critică de fuziune, latența reacției motrice și cele două teste de coordonare, precum și forța flexorilor palmari) sînt mult superioare la clasa experimentală față de cea martoră, ceea ce constituie dovada fiziologică incontestabilă a maturizării mai precoce a sistemului nervos central sub influența efortului fizic sistematic, de volum și intensitate crescute. Considerăm de pe acum fundamentată fiziologic ipoteza noastră de la care am plecat în momentul inițierii acestui studiu, în sensul că efortul fizic bine dozat, sistematic și de un volum și intensitate corespunzătoare, nu numai că nu este dăunător în privința dezvoltării creierului și a înfloririi multilaterale a personalității umane, dar chiar este necesar și aproape imposibil de înlocuit cu alți stimuli în această direcție.

4.4. Motricitatea generală deficitară și adaptabilitatea mai scăzută la efort a elevilor care beneficiază doar de 2 lecții săptămînale de educație fizică, conduse de învățători, ridică cu hotărîre necesitatea reconsiderării numărului de ore săptămînale afectate în prezent educației fizice la clasele I—IV, în sensul că aceste două ore se dovedesc a fi cu totul insuficiente pentru acoperirea nevoilor de mișcare într-un cadru organizat și corect dozat, a elevilor de vîrstă antepubertară, avînd în vedere „foamea stringentă" de stimulenți fiziologici naturali, pe toată perioada de creștere și dife-

rențiere a organismului. Rezultatele deosebit de pozitive obținute la clasa experimentală constituie un argument extrem de grăitor în sprijinul necesității de mărire a numărului de ore săptămînale de lecții de educație fizică și asigurarea conducerii lor de către specialiști.

A. DEMETER et collab. : L'influence du programme spécial d'athletisme sur quelques paramètres du systeme nerveux et sur l'appareil cardio-vasculaire chez les éléves de IV-ème classe

L'étude comparatif de quelques parametres antropometriques et physiomètriques efectué par un collectif des specialistes pendant 4 années consecutifs sur l'organisme de quelques éléves dans les classes I—IV suivant un programme special d'athletisme a relevé :

Tous les sujets ont été sains du point de vue clinique et ont participé sistematiquement a l'activité d'éducation physique et sportive.

La méthodologie de travail a été basée sur l'enregistrement des quelques paramètres antropomètriques avant l'effort et des ceux physiomètriques avant et après une leçon d'éducation physique-standard.

Ont été enregistrées les suivantes données antropomètriques : la taille, le poids corporel, le perimètre thoracique. Ont été enregistrés aussi des paramètres physiologiques (en répos et apres l'effort) : la fréquence cardiaque, R.K.G., la capacité respiratoire, le reflexe clino-ortostatique, la force dinamometrique des muscles qui font la flexion palmaire, la latence de la rectivité motrice, la capacité de coordination par le test de la „machine a écrire" et par trémomètrie.

Les resultats sont interessantes. L'analyse et la comparation des données antropometriques montrent la presence — qui suit — de phénomene d'accélération.

Les paramètres vegetatives enregistrés confirment le rhytme superieur de renforcement des organs internes.

A. DEMETER and Team : Influence of Special Athletics Programme on Some Parameters of the Nervous, Cardiomuscular and Respiratory Systems of the Pupils in the Fourth Form

This is a comparative study on the anthropometrical and physiometrical parameters undertaken by a team of experts along four years. The experiment was carried out with pupils of the I—IV forms subject to a special programme in athletics.

All the subjects were healthy and participated regularly in physical education and sports activities.

The experts measured their anthropometrical parameters before effort and the physiometrical parameters both before and after a standardized physical education class.

The following anthropometrical data were evaluated : height, weight, breast perimeter. The physiological parameters (measured after effort and at standstill) were : the heart frequency, the EKG, the vital capacity, the clino-orthostatic reflex, the dynamometrical strength of some of the muscles, the latency of motive reaction and the coordinating capacity by means of the „typewriter test" and tremometry. The results obtained were most interesting. An analysis and comparison of anthropometrical data pointed to the acceleration phenomena. The vegetative parameters (heart frequency, EKG, vital capacity) testified to the strengthening of internal organs.

ACTUALITĂŢI — NOUTĂŢI ŞI TENDINŢE ÎN METODICA TEHNICII DE VOLEI (V)

Conf. univ. ŞTEFAN STROIE
I.E.F.S.

În cadrul analizei metodicii trebuie să pornim de la caracteristicile acesteia în atac şi în apărare („**Educaţie fizică şi sport**“ nr. 10 şi 11/1978). Dacă avem în vedere aceste caracteristici ne dăm seama că învăţarea şi perfecţionarea tehnicii din volei sînt mai dificile. Să amintim numai faptul că marea majoritate a execuţiilor sînt deprinderi neobişnuite, că eficienţa lor depinde şi de manifestarea calităţilor motrice, psihologice etc. Datorită acestei caracteristici specifice a tehnicii se întîmpină greutăţi mai mari şi în coborîrea la o vîrstă mai timpurie a începutului instruirii. Dacă adăugăm şi nivelul ridicat al voleiului de performanţă, precum şi sarcinile deosebit de grele de desfăşurare a marilor competiţii, ne dăm seama că se impun preocupări sporite pentru perfecţionarea pregătirii tehnice, în general şi în special.

CERINŢE ÎN METODICA TEHNICII

În general, cerinţele pregătirii tehnice reies din caracteristicile jocului ; ele trebuie să stea la baza modelului de pregătire.

1. ACŢIONAREA ÎN CADRUL ÎNVĂŢĂRII-PERFECŢIONĂRII TEHNICII ÎN FUNCŢIE DE SPECIFICUL EXECUŢIILOR DIN VOLEI

Acestea fiind deprinderi neobişnuite, se impune folosirea multor repetări, care îşi găsesc justificarea şi pentru că trebuie să se anihileze permanent influenţa deprinderilor naturale, mult diferite.

2. ÎNSUŞIREA DEPRINDERILOR TEHNICE LA NIVELUL CELOR MAI ÎNALŢI PARAMETRI AI CORECTITUDINII

Terenul de joc fiind mic, este solicitată precizie mare în acţiuni. Voleiul actual de performanţă este de neconceput fără constanţă, precizie, eficacitate, toate ridicate la un înalt nivel ; acestea au la bază o deosebită corectitudine a deprinderilor tehnice. Din păcate, mai sînt jucători de performanţă (chiar în echipele reprezentative) care şi-au însuşit greşit preluarea din serviciu, care cunosc insuficient preluarea cu amortizarea atacului puternic. Să mai amintim însuşirea greşită a tehnicii de pasare de sus (ridicare), fapt ce creează multe dificultăţi în transformarea unui trăgător în ridicător, sau în utilizarea forţată în joc a unui trăgător pentru ridicare.

3. TEHNICA TREBUIE PREGĂTITĂ ÎN CONDIŢII DE TACTICĂ ŞI ÎNCADRATĂ CÎT MAI REPEDE ÎN JOCUL BILATERAL

Aceste condiţii se referă la specificul tacticii din atac sau din apărare şi mai ales la cel al situaţiei tactice respective (acţiuni tactice individuale).

Condiţiile de tactică trebuie să apară de la începutul învăţării unei deprinderi tehnice. Spre exemplu, în primul ciclu de învăţare al pasării de sus se poate introduce executarea acesteia cu apărarea zonei 5 (fig. 1). Este suficient pentru ca începătorul să nu preia mingile care se îndreaptă în afara terenului sau să

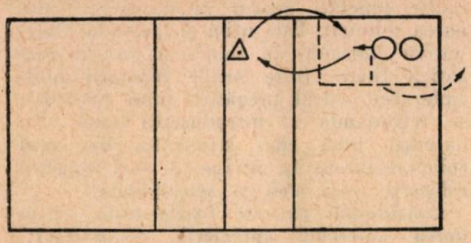


Fig. 1

dirijeze preluarea de sus spre locul ridicătorului (potrivit modelului de joc în atac — fig. 2). Pe tot parcursul învățării-perfecționării trebuie respectate următoarele condiții de joc :

— unghi de lovire la efectuarea serviciului spre perete ;

— atac la perete numai cu punct foarte înalt de lovire ;

— unghi de lovire la preluare potrivit tacticii colective în atac ;

— preluare spre locul intrării etc.

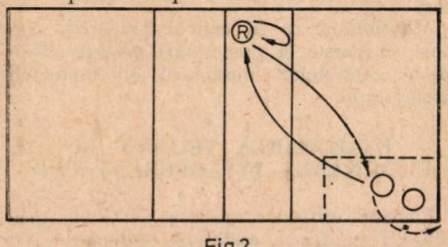


Fig 2

4. TEHNICA TREBUIE ÎNVĂȚATĂ-PERFECȚIONATĂ ÎN CONDIȚII DE PREGĂTIRE FIZICĂ

Lipsa unui nivel minim de pregătire fizică la copii și juniori devine factor limitativ în învățarea tehnicii. **Pregătirea fizică la voleibalistele junioare de 15 ani este hotărîtoare pentru eficiența tehnicii și pentru performanță, în general.** Este recunoscută importanța deosebită a forței explozive, a detentei pentru eficiența atacului și blocajului.

Analizînd deprinderile tehnice observăm că în fiecare se manifestă o calitate motrică dominantă și alta (altele) cu rol secundar. Se impune, prin urmare, ca fiecare deprindere să fie exersată și împreună cu aspecte ale pregătirii fizice, care trebuie, de asemenea, îmbunătățite și prin atenție selectivă.

Trebuie să se rețină că ridicarea continuă a nivelului pregătirii fizice multilaterale și specifice ajută la însușirea mai rapidă a deprinderilor tehnice și la valorificarea lor mai înaltă în jocul competițional.

5. SPECIFICUL VOLEIULUI IMPUNE PERFECȚIONAREA LA UN ÎNALT NIVEL (AUTOMATIZARE PARȚIALĂ) CEL PUȚIN A EXECUȚIILOR DE BAZĂ (POTRIVIT EȘALONULUI DE PERFORMANȚĂ ȘI SPECIALIZĂRII)

Numai acest nivel de perfecționare permite valorificarea în joc a întregului potențial al calităților motrice. De asemenea, înalta perfecționare a tehnicii permite valorificarea deplină a aspectelor pregătirii psihologice și chiar teoretice. Se spune deseori că o echipă nu are pregătire psihologică, deși pe teren aceasta a fost „terorizată" de serviciu dificil al adversarului. Adevărul este că jucătorii nu aveau perfecționată preluarea serviciului.

Stăpînirea, la cel mai înalt nivel a tehnicii, și mai ales a exercițiilor de bază, se verifică cu adevărat în meciurile cu „miză" mare și cu adversari valoroși.

6. GRĂBIREA ÎNSUȘIRII TEHNICII ȘI MODERNIZAREA PROCESULUI METODIC

Acesta este imperativul major al voleiului de performanță românesc, pe linia tuturor componentelor arsenalului metodic. Ne referim la conținut, forme de organizare, metode, cantificare — sistem de acționare, alegerea exercițiilor etc.

În cadrul unor componente din arsenalul metodic, vom puncta unele aspecte, iar altele care beneficiază de o comandă mai fermă din partea forurilor de specialitate, vor fi tratate mai pe larg.

RESTRÎNGEREA ȘI SPECIALIZAREA EXECUȚIILOR TEHNICE

În etapa actuală se manifestă tendința de a se restrînge volumul execuțiilor necesare rezolvării unei situații tactice pentru a favoriza o înaltă perfecționare. Spre exemplu, la serviciu, în loc de 3—4 și chiar mai multe exerciții, unele echipe folosesc un singur procedeu. Din aceleași motive, se acordă atenție mai mică atacului „roată", plonjonului cu revenire prin rostogolire (japonez) etc.

Un alt aspect legat de raționalizarea conținutului tehnicii se referă la tendința de specializare a execuțiilor pe situații tactice. Preluarea serviciului se execută numai de jos, cu două mîini ; pentru preluarea din atac predomină tot lovirea de jos etc. Există totuși situații tactice pentru care nu s-au găsit cele mai efici-

ente execuții, ca de exemplu preluarea atacului puternic care trece peste umerii apărătorilor. Propunem pentru rezolvarea acestei situații preluarea cu antebrațele orientate oblic înapoi și în sus („**Educație fizică și sport**", nr. 10/1978).

ÎMBUNĂTĂȚIREA FORMELOR DE ORGANIZARE ȘI A METODELOR

În afară de formele tradiționale de organizare a antrenamentului se pot folosi în mai mare măsură miniantrenamente, înainte și după cursurile elevilor. De asemenea, este utilă și folosirea pauzelor dintre lecții pentru pregătirea tehnică.

Mai menționăm necesitatea extinderii unor forme de automatizare în pregătirea tehnică folosite înainte de antrenamentul colectiv, după acesta și chiar acasă (mai ales cu juniorii). O extindere mai mare trebuie să aibă organizarea antrenamentului după procedeele metodice : pe ateliere, pe intervale și în condiții analoage jocului.

Dintre metodele pedagogice generale considerăm că trebuie să se extindă folosirea procedeului global de învățare chiar și în cadrul deprinderilor complexe cum este lovitura de atac. Acest aspect ajută la grăbirea procesului de învățare, deoarece lucrul pe părți necesită mai mult timp și uneori se întîmpină greutăți și-n cadrul legării părților componente (învățate separat). În afară de acestea, **executarea globală a unui element tehnic, chiar complicat, cu viteză aproape maximă și precis** (oarecum) **de la început, constituie expresia îndemînării.** Prin urmare, procedeul metodic global are și avantajul că poate fi folosit în același timp și ca **test al îndemînării necesar în selecția supertalentelor.** Chiar dacă — din întreaga grupă de începători — numai 2—3 elevi reușesc să învețe prin procedeul global, înseamnă că orientarea și-a atins scopul.

Metoda analitică o recomandăm mai ales după ce s-a însușit global o execuție, cînd trebuie să se lucreze separat și unele părți mai importante din cadrul acesteia. În continuare, folosirea paralelă a exersării globale și pe părți asigură un proces mai rapid al pregătirii tehnicii.

În cadrul pregătirii tehnicii este utilă adaptarea la specificul voleiului a unor metode pedagogice generale, sau procedee metodice folosite în pregătirea altor componente ale antrenamentului. În acest sens, propunem **procedeul metodic al repetării multiple**, care din formulare sugerează necesitatea de a se efectua foarte multe repetări pentru învățarea-perfecționarea tehnicii. Este utilă și „**metoda alternativă**" folosită, de obicei, în cadrul pregătirii fizice. Între seriile repetării multiple din cadrul pregătirii unui procedeu se recomandă și introducerea unei alte execuții pînă cînd segmentul de bază solicitat intens își revine — sub aspectul refacerii (mai ales ca sensibilitate).

Considerăm că este foarte utilă extinderea „**metodei aprecierii rezultatelor**". Acest procedeu ajută la dinamizarea și obiectivizarea procesului de instruire a tehnicii, mai ales dacă pregătirea voleibalistului este înscrisă pe o fișă cu evoluția rezultatelor la principalele execuții. Fișa cu aceste execuții (bune, cu punct, imprecise, greșite) ar trebui să însoțească voleibalistul de la stadiul incipient, pînă la marea performanță.

De asemenea, este utilă și extinderea „metodei întrecerii voleibalistului cu el însuși", sau cu partenerii, care, printre altele, dezvoltă și capacitatea de a concura.

Menționăm că în cadrul pregătirii trebuie să existe și preocupări pentru adoptarea metodelor modelării și instruirii programate.

EȘALONAREA TEHNICII ȘI ELIMINAREA INTERFERENȚELOR

Fiecare antrenor trebuie să aibă preocupări pentru o eșalonare judicioasă, cît mai eficientă, a învățării-perfecționării execuțiilor tehnice. Deseori, unii antrenori afirmă că deși au pregătit multe elemente tehnice, nu se observă, la echipa pe care o antrenează, nici un progres. Acest lucru scoate în evidență faptul că acordînd atenție în același timp prea multor elemente tehnice, progresul este mic, deseori insesizabil.

Progres mai mare în pregătirea tehnică se realizează cînd, o perioadă anumită, **se acordă atenție unui număr mic de elemente și în special elementului dominant.** Elementele dominante (de bază) se fixează în funcție de nivelul de pregătire al echipei și în funcție de specializarea jucătorilor. În eșalonarea tehnicii, **perfecționarea unui element trebuie ridicată numai cu o treaptă, deoarece ridicarea prea sus pe scara perfecționării determină ca elementul respectiv să devină o frînă (factor limitativ) pentru următorul sau următoarele elemente. Prin urmare, se va acorda atenție prioritară unui singur element, o perioadă, apoi se lucrează pentru menținerea acestuia, în timp ce se acționează pentru îmbunătățirea altui element.**

În general, se pregăteşte mai întîi un element de atac, apoi elementul „antidot" de apărare. În felul acesta se înaintează pe linia „întîlnirii" asigurîndu-se un echilibru între potenţialul atacului şi cel al apărării. Pentru realizarea acestuia, trebuie să se reţină faptul că **elementelor de apărare le este necesară o perioadă mai lungă de pregătire.**

Deseori, în practică se pregătesc două elemente în acelaşi timp. Acest lucru poate să contribuie la grăbirea procesului de instruire, cu condiţia ca aceste două elemente să nu prezinte aspecte de interferenţă. S-a observat în practică că **unele elemente, dacă sînt pregătite paralel, se influenţează negativ, reciproc.** Prezentăm cîteva exemple :

— după o bună perioadă de pregătire paralelă a lovirii de sus în jos se constată că nici una nu s-a perfecţionat corespunzător cu efortul depus. S-au constatat chiar la unii jucători ezitări, întîrzieri în alegerea execuţiei de sus sau de jos, fapt ce a avut drept urmare o eficienţă scăzută. Între preluarea din serviciu şi cea din atac (puternic) se manifestă o influenţă negativă, în sensul că picioarele se întind în loc să acţioneze pentru amortizare ;

— în cadrul pregătirii paralele a blocajului şi a atacului, acesta din urmă influenţează negativ acţiunea braţelor, mai ales în ceea ce priveşte blocajul la atac din ridicare scurtă-întinsă, unde se acţionează deseori cu pendularea de jos a braţelor, acţiune puţin eficace.

De asemenea, un aspect de mare importanţă pentru eficienţa instruirii tehnice îl constituie **înlăturarea interferenţelor** (influenţei negative) **dintre repetările multiple pentru pregătirea unui element şi calitatea motrică dominantă din cadrul acestuia.** Spre exemplu, pentru pregătirea preluării din atac este nevoie de foarte multe repetări. Dar, odată cu perfecţionarea deprinderii respective, se stabilizează şi viteza de execuţie. **Apare, prin urmare, o contradicţie între perfecţionarea deprinderii şi dezvoltarea vitezei de execuţie.** Astfel de interferenţe apar şi în cadrul perfecţionării altor elemente: între lovitura de atac şi dezvoltarea detentei, între acţiunea de lovire a mingii şi viteza de execuţie, între lovirea de jos şi îndemînare etc. Prevenirea şi înlăturarea unor astfel de interferenţe se poate efectua prin :

— exerciţii de repetare a elementului tehnic respectiv în condiţiile şi după cerinţele calităţii motrice dominante (pregătirea fizică a voleibaliştilor) ;

— prin atenţie selectivă pentru dezvoltarea calităţilor motrice de bază. De exemplu : dacă este vorba de viteză, se vor introduce exerciţii atractive, exerciţii de viteză repetate în forme şi situaţii variate (pentru începători), exerciţii ce se pot efectua cu „superviteză" (la avansaţi), accent pe exerciţii de forţă-viteză (începători şi avansaţi).

Evitarea interferenţelor dintre unele deprinderi va spori ritmul şi eficienţa pregătirii tehnice, iar evitarea influenţelor negative manifestate între necesitatea repetărilor multiple şi dezvoltarea calităţilor motrice, va contribui la înlăturarea **PLAFONĂRII,** mai ales a juniorilor.

REGULI PENTRU SELECŢIONAREA MIJLOACELOR

În ultima perioadă există preocuparea ca şi în pregătirea tehnică din volei să se folosească aşa-zisele „exerciţii stas", puţine la număr, dar folosite foarte des. Scopul utilizării acestora constă în îmbunătăţirea eficienţei instruirii tehnice, scop ce poate fi atins numai dacă sînt bine alese ; în caz contrar, exerciţiile devin factori limitativi în învăţarea şi perfecţionarea tehnicii.

În continuare vom încerca să elaborăm unele „jaloane" sau reguli necesare selecţionării de mijloace mai eficiente pentru învăţarea-perfecţionarea tehnicii. Din grupa mijloacelor fac parte : exerciţiile, complexele de acţiuni, jocurile dinamice şi pregătitoare.

a. **Să nu determine formarea unor deprinderi greşite** ; spre exemplu, în prima parte a exersării cu începătorii nu sînt indicate exerciţiile :

— pasare individuală (de sus) la perete ;

— pasare în doi (de sus) cu ridicare de control (fig. 3).

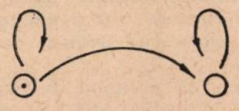


Fig.3

Acestea creează deprinderi greşite, în ceea ce priveşte menţinerea şi acţionarea corectă a cupei palmelor. Ele trebuie înlocuite cu alte exerciţii, ca : pasare din minge aruncată de către instructor — **exact** în cupa executantului ; în etapa următoare, mingea se aruncă lateral sau în faţa acestuia, dar cu traiectorie înaltă (fig. 4).

Orice mijloc se impune să fie verificat în practică cu jucătorii respectivi şi nu-

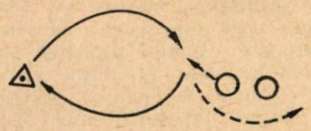


Fig. 4

mai dacă marea majoritate a repetărilor sînt corecte, el poate fi selecționat.

b. **Mijloacele să fie astfel organizate încît să permită menținerea mingii în joc majoritatea timpului.** Cerința specifică voleiului „să nu cadă mingea" trebuie să fie prezentă în exercițiii și mai ales în cele cu mai mulți jucători la o minge. Nu sînt indicate exercițiile în cadrul cărora mingea este mai mult pe jos. Acest aspect este valabil și pentru celelalte mijloace.

c. **Să fie selecționate și mijloace cu conținut tactic nu numai în general, ci, mai ales, încadrate în situația tactică respectivă.** Din acest punct de vedere, exercițiul atac-preluare în doi jucători este antiperformanță, dacă se folosește foarte des, deoarece creează deprinderi rupte de condițiile jocului ; pentru a fi util la preluarea serviciului, mingea trebuie să parcurgă o distanță lungă, cu traiectorie ascendentă-descendentă, să planeze etc.

Pentru preluarea din atac puternic, genunchii trebuie să acționeze în jos, pentru amortizare. Acest exercițiu este parțial util pentru preluarea atacului ușor, care însă poate fi rezolvat prin transferarea tehnicii de la preluarea serviciului, fără să fie nevoie de exerciții speciale. Exercițiile, și mai ales complexele de acțiuni, care au conținut pronunțat de tactică se folosesc mai mult în perioada de perfecționare și, în general, pentru menținerea nivelului atins al deprinderii.

d. **Să respecte regulile (legile) calității motrice dominante (cel puțin) pe care o cuprinde elementul tehnic ce trebuie exersat.**

Prezentăm un exemplu de exercițiu de preluare alternativă din atacul a doi jucători, fiecare avînd cîte o minge. Prin rotația jucătorilor, apărătorul are la dis-

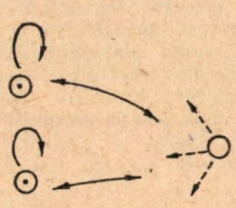


Fig. 5

poziție timp dublu de repaus activ față de durata reprizei de efort intens (10—40 de secunde), așa cum prevăd legile vitezei (fig. 5).

e) **Selecționarea și gruparea mijloacelor din fiecare antrenament să favorizeze pregătirea rapidă prin acumulări cantitative (repetări multiple) și calitative (condiții de joc).**

CANTIFICAREA REPETĂRILOR ÎN PREGĂTIREA TEHNICII

În general, volumul din ce în ce mai mare de repetări constituie chezășia progresului rapid în însușirea tehnicii, mai ales dacă se respectă cele menționate anterior.

Mulți autori evită verificarea cantificării pe motiv că este greu de înregistrat numărul de repetări. Din experiență personală, cu echipe de club și reprezentativa feminină, am constatat că este într-adevăr dificil, dar numai în prima perioadă, după care jucătorii înregistrează cu destulă ușurință cantificarea precisă pe reprize de repetări. Avantajele pe care le prezintă înregistrarea precisă a cantificării le exemplificăm prin enunțarea unei reguli precise care se referă la realizarea a 12 000 de loviri de jos per jucător în prima etapă a perioadei pregătitoare. Realizarea acestui volum de repetări a determinat o creștere substanțială a eficienței preluării din serviciu și din atac manifestată de echipa masculină I.E.F.S. în tot campionatul următor. Bineînțeles, după etapa menționată s-a lucrat corespunzător la adaptarea lovirii de jos pentru preluarea serviciului și atacului.

În continuare vom prezenta (din experiență personală) cifre orientative privind volumul de repetări, indicații și exemple de mijloace la unele elemente de bază care constituie sarcini principale într-un antrenament :

— **Lovire de jos — 1 200 de repetări pentru fiecare jucător**

Indicații : atenție să nu se formeze deprinderea ruptă de condițiile jocului ; se vor folosi mai ales exerciții cu puțini jucători la o minge — (vezi complexul funcțional 1).

— **Preluare din serviciu — 80—100 de repetări pentru fiecare jucător**

Indicații : se recomandă exercițiile cu doi jucători ; se pot folosi reprize de 15—25 de acțiuni ; rotarea jucătorilor (serviciu-preluare-ajutor) contribuie la refacere — după efort (fig. 5).

— **Blocaj — 100—120 de repetări pentru fiecare jucător**

Indicații : se execută trei reprize a 5—8 blocaje în condiții apropiate de joc, la începutul și la sfîrșitul antrenamentului ; în rest, volumul de repetări se efectuează de pe bancă (reprize de 15—25) ; este indicat ca și o parte din atacuri să se execute de pe masă (menajăm picioarele și se diminuează aspectul de interferență atac-blocaj la acțiunea brațelor).

— Serviciu — 150 de repetări pentru fiecare jucător

Indicații : marea majoritate se vor efectua cu forță mică, spre un perete de la 2—3 m distanță, peste plasă de la linia de fund, cu accent pe precizie ; 1—2 serii la început și la sfîrșit se vor efectua în condiții de meci (de la distanță, cu forță mai mare). În caz contrar, pot apărea traumatisme la nivelul cotului.

În cadrul înregistrării volumului de repetări se pot folosi rezervele echipei, casetofonul. De asemenea, se poate verifica numărul de repetări în unitatea de timp, care în continuare se va folosi ca etalon al reprizelor de repetări. Spre exemplu, se poate efectua un volum de 20—30 de repetări/minut de serviciu la perete, de la 3 m distanță.

În vederea eficienței folosirii unui volum mare de repetări se recomandă raționalizarea mijloacelor și în continuare un sistem de acționare adecvat. Cantificarea repetărilor face parte din sistemul de acționare, dar s-a prezentat separat datorită importanței deosebite din etapa actuală.

SISTEMUL DE ACȚIONARE

În general, trebuie să se acționeze pe patru direcții în cadrul învățării-perfecționării rapide și eficiente a tehnicii.

Prima direcție se referă la folosirea de exerciții și complexe cu cît mai puțini jucători la o minge. Este calea cea mai importantă pentru realizarea unui volum mare și foarte mare de repetări deoarece numai acumulările cantitative duc la saltul calitativ.

În cadrul acestuia se vor folosi în special :

— exerciții cu două mingii la un jucător ;

— exerciții cu o minge la un jucător,

— exerciții cu două mingii la trei jucători (fig. 6) ;

— exerciții cu o minge la doi jucători.

Scopul principal al acestui volum mare de repetări este învățarea-perfecționarea, automatizarea mai rapidă a unor părți din execuții (lovire cu blocarea articulației pumnului la serviciu, acționare cu o cupă „perfectă" la ridicare, punct de lovire înalt la atac, acțiunea brațelor la blocaj, lovire corectă cu două mîini, de jos etc.).

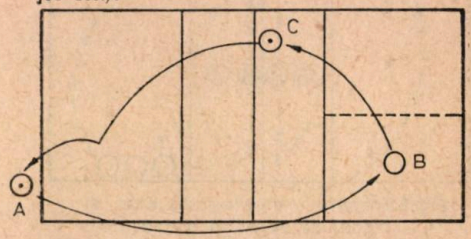


Fig.6 Jucătorul A servește, B preia spre C, care trimite a doua minge la A

Indicații pentru sporirea eficienței volumului de repetări :

— se vor efectua în prima parte a perioadei pregătitoare (în celelalte se punctează de cel puțin o dată pe săptămînă) ;

— de la realizarea volumului mare de repetări trebuie să treacă mai multe luni de zile pînă la valorificarea acestuia (aproximativ patru luni) ;

— preocupările pentru un oarecare volum de repetări să nu lipsească de la nici un antrenament, chiar cînd sarcinile se referă la tactica colectivă.

A doua direcție de acționare se referă la folosirea de exerciții și complexe de acțiuni cu trei și mai mulți jucători la o minge (fig. 7, 8).

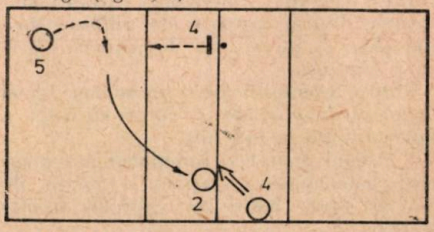


Fig.7 Jucătorul 4 blochează la minge ținută, apoi apără diagonala scurtă ; 5-acționează pe diagonala lungă, 2-ridică la 4

Indicații :

— predomină aspectul de tactică individuală ;

— numărul de repetări este mai mic ;

— se folosește în perioada pregătitoare și în cea competițională ;

— sînt foarte utile mijloacele menționate și pentru menținerea nivelului tehnic al unei deprinderi, deoarece nu creează aspecte de interferență (repetări puține) și au valoare mare datorită conținutului tactic.

A treia direcție se referă la folosirea jocului bilateral. În cadrul acesteia se pot

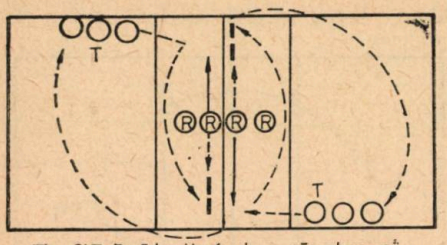


Fig. 8 Trăgătorii efectuează atac și blocaj colectiv în afară; ridicătorii pasează blochează înăuntru

folosi :

— jocul cu efectiv redus pe teren mai mic ;

— jocul cu efectiv redus pe tot terenul etc.

Scopul acestora este de a îmbunătăți tehnica în condiții apropiate de joc și uneori cu solicitare mai mare decît în meci.

A patra direcție de acționare se referă la **folosirea de mijloace pentru influențarea selectivă a calității motrice dominante** (aspectul specific) din execuția respectivă (vezi **„Pregătirea fizică a voleibaliștilor, 1977**).

În vederea îmbunătățirii substanțiale a sistemului de acționare din cadrul învățării-perfecționării tehnice, se pot folosi așa-numitele „COMPLEXE FUNCȚIONALE" (algoritmi metodici). Acestea sînt formate dintr-o grupare de mijloace special alese și un sistem de acționare precis și eficient.

Pentru exemplificare prezentăm două complexe funcționale a căror eficiență a fost verificată în practică.

1. Primul complex funcțional are drept scop îmbunătățirea rapidă a loviriі de jos cu două mîini și cuprinde următoarele :

— atelierul I — loviri individuale la perete (cca 1 m distanță) ; se efectuează 4—6 reprize a 60 de repetări ;

— atelierul II — loviri individuale în sus din șezînd pe bancă ;

— atelierul III — loviri de jos în doi jucători, cu accent pe lovire corectă și fandare.

Indicații :

— la toate atelierele, execuțiile să fie corecte ;

— atelierul I este cel dominant și după terminarea unei reprize la acesta toți jucătorii schimbă atelierele ;

— la atelierele II și III jucătorii înregistrează singuri numărul de lovituri. Atelierele se schimbă de 4—6 ori într-un antrenament ;

— la fiecare atelier se repartizează cîte doi jucători, iar cei 12 jucători ai echipei se împart de la început în două grupe.

Complexul 1 se referă la începători-avansați ; pe măsură ce aceștia progresează, se poate mări treptat numărul de execuții la atelierul dominant (cca 100) și, implicit, va crește numărul de repetări și la celelalte ateliere, astfel încît volumul de loviri de jos poate depăși cu ușurință 1 000 per jucător la un antrenament.

2. Al doilea complex funcțional are drept scop învățarea rapidă a serviciului de sus, din față (în trei antrenamente) :

— atelierul I — serviciu spre perete de la 2,5 m distanță, accent pe lovire și blocarea articulației pumnului ; unghiul de lovire să fie asemănător jocului (mingea să lovească peretele mai sus de înălțimea fileului) ; se efectuează 3—5 reprize a 25 de repetări ;

— atelierul II — serviciul spre un perete de la cca 8 m distanță, cu accent pe trecerea greutății de pe piciorul din spate pe cel din față ; mingea să lovească peretele mai sus de înălțimea plasei ;

— atelierul III — serviciul peste plasă, de 7—9 m.

Indicații :

— repetările să fie corecte ;

— atelierul I este de bază ; după terminarea unei reprize, se schimbă atelierele ;

— la atelierele II și III, jucătorii execută în ritm propriu și își înregistrează singuri numărul de repetări ;

— se efectuează cîte 3—5 reprize la fiecare atelier într-un antrenament.

În cadrul complexelor prezentate se pot introduce și **elemente de autoorganizare** ; de exemplu : se fixează la fiecare atelier cîte un responsabil care, pe rînd, după înregistrarea reprizei de execuții la atelierul dominant, comandă încetarea, schimbarea atelierelor și înregistrarea volumului de repetări pe fișa personală de către fiecare jucător. **În felul acesta, antrenorul este eliberat de unele sarcini organizatorice și devine un adevărat „dispecer".**

Exemplele de complexe funcționale prezentate au scopul de a orienta căutările antrenorilor și pentru formarea și experimentarea de complexe eficiente în pregătirea jucătorilor proprii.

Complexele funcționale (algoritmii) nu trebuie confundate cu complexele de acțiuni, care sînt mijloace selecționate după interrelațiile acțiunilor tactice din joc și după solicitarea efortului din meci — faze de joc.

CONCLUZII

În general, se spune, pe bună dreptate, că antrenorul de volei este permanent în „criză de timp", datorită sarcinilor multiple fizice, tactice, psihice, dar mai ales tehnice. La aceasta se mai adaugă dificultatea mare în realizarea progresului învățării-perfecționării acesteia.

Eforturile sporite ale tuturor antrenorilor trebuie să se îndrepte spre raționalizarea-perfecționarea procesului de pregătire al tehnicii, care va rezolva cel puțin parțial „criza de timp", spre înlăturarea deficiențelor din pregătirea tehnică și din îmbinarea acesteia cu ceilalți factori ai antrenamentului. **Subliniem în plus necesitatea remedierii deficiențelor din cadrul îmbinării pregătirii tehnice cu cea fizică, care constituie principala cauză a plafonării jucătorilor (junioare, senioare și juniori).**

În încheiere, ne exprimăm speranța că problemele prezentate vor stimula eforturile specialiștilor pentru **îmbunătățirea substanțială a pregătirii tehnice în vederea realizării jucătorului complet, cu o tehnică eficientă.**

ȘT. STROIE : Actualités — nouveautés dans le volley-ball (V). Tendances dans la méthodique de la technique

Dans l'analyse de la méthodique, il faut commencer par les caractéristiques de celle-ci dans l'attaque et dans la defense. Dans le cadre des exigences méthodiques, on met en discussion les aspects suivants : l'action, pendant l'apprentissage et le perfectionement de la technique, en fonction du specifique des executions, l'apprentissage des habitudes techniques au plus haut niveau de corréctitude, la préparation de la technique dans des conditions tactiques et l'encadrement dans le jeu dans des conditions de préparation physique — au moins pour les procédés elémentaires, aussi que l'accélération de l'aprentissage technique et la modernisation du processus méthodique.

On fait de references sur l'amoindrissement et la spécialisation des executions techniques, l'amélioration des formes d'organisation, des méthodes, l'elimination des interferences, des regles pour la selection des moyens, la quantification des repetitions dans la preparation technique, le systeme d'action.

On presente deux complexes fonctionnelles dans le cadre du systeme d'action dans l'aprentissage et le perfectionement de la technique.

ȘT. STROIE : New Orientations in Volley Ball Playing (V). New Trends and Techniques

As pointed out, an analysis of methods should start from the characteristics of attack and defence. The author centers the discussion round the following problems : the learning/improvement of techniques in terms of the distinctive features of each exercise ; the acquisition of best and most correct skill, with stress laid on training in terms of tactics, and a two-way playing with an eye to physical fitness ; the speedy acquisition of technical aspects to be followed by methodological improvements.

A number of guides are provided with respect to the limitation and specialization of technical executions, the improvement of organization forms and of methods, the spacing out of the acquisition of techniques, the elimination of interferences, the selection of means, the quantification of repeated exercises so as to perform a technical training systems of action.

The author outlines, moreover, two functional complex systems part of the learning-improvement techniques.

DETERMINAREA TEORETICĂ ŞI PRACTICĂ A CAPACITĂŢII TEHNICO-TACTICE LA ORIENTARE SPORTIVĂ

Ing. DUMITRU CIOBAN
„Sinterom" — Cluj-Napoca
Ing. FRANCISC LÁSZLÓ
„Unirea" — Cluj-Napoca

Datorită solicitărilor complexe la care sînt supuşi sportivii în concursurile de orientare, pregătirea tehnică şi tactică capătă o importanţă egală cu cea motrică.

Parcurgerea în regim de concurs al unui traseu înseamnă, în primul rînd, cunoaşterea şi aplicarea unor tehnici şi tactici de orientare şi în al doilea rînd alergare propriu-zisă.

Efortul fizic urmează doar după ce s-au clarificat elementele esenţiale : unde este locul postului de control următor şi cum se poate ajunge la el.

Delimitarea componentelor fizice, tehnice şi tactice în timpul competiţiei este practic imposibilă, alergarea avînd rolul „mijlocului de transport" a cărui dirijare se face în funcţie de cunoştinţele teoretice, tehnice şi tactice.

Am ţinut să accentuăm toate acestea tocmai pentru a arăta importanţa testărilor periodice ale capacităţii tehnico-tactice introduse de federaţia de specialitate începînd cu anul 1978.

1. INDICELE DE CAPACITATE TEHNICO-TACTICĂ

Vom nota cu T_1 timpul realizat de un concurent în parcurgerea unui traseu de orientare. Dacă acelaşi traseu (sau un traseu asemănător ca lungime, diferenţă de nivel şi condiţii de alergabilitate) ar fi parcurs fără nici o problemă de orientare (traseu marcat), ci doar alergat, timpul realizat astfel (deci corespunzător doar capacităţii motrice) îl notăm cu T_2. Totdeauna $T_1 > T_2$; diferenţa celor doi timpi $T_1 - T_2$ o notăm cu P şi este suma pierderilor de timp cauzate de rezolvarea problemelor de orientare, sau — altfel zis —, P reprezintă timpul consumat aplicării diferitelor tehnici şi tactici de orientare.

Indicele de capacitate tehnico-tactică este raportul

$$\frac{P}{T_1} \text{ sau } \frac{T_1 - T_2}{T_1} \quad C = \frac{T_1 - T_2}{P_1} = \frac{P}{T_1} \qquad (1).$$

C poate fi dat şi sub forma : $C = \frac{P}{T_1} \times 100\,\%$ (2).

Valoarea lui C nu depinde de lungimea traseului.

Deoarece valoarea P este invers proporţională cu nivelul pregătirii tehnico-tactice a sportivului, indicele C este o măsură a acestei pregătiri.

În graficul 1 sînt reprezentate trei cazuri tipice :

A — sportiv cu pregătire fizică foarte bună, dar cu cunoştinţe tehnico-tactice reduse ;

B — sportiv cu pregătire tehnico-tactică ridicată şi cu cea fizică necorespunzătoare ;

C — sportiv foarte bine pregătit atît fizic, cît şi tehnic.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1979, pag. 24

Graficul 1

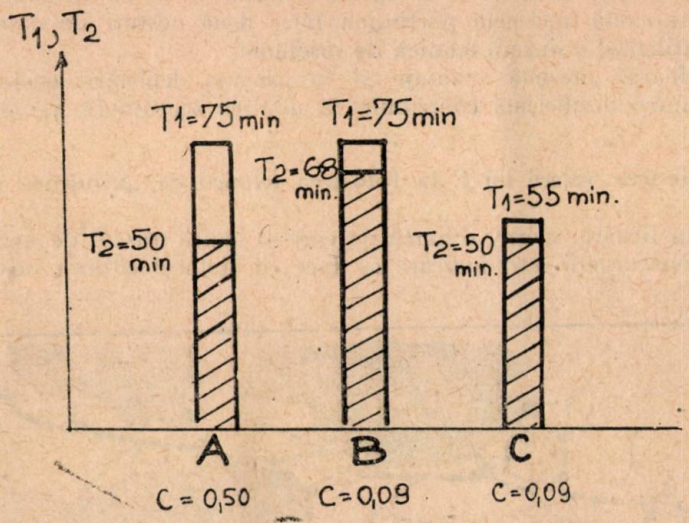
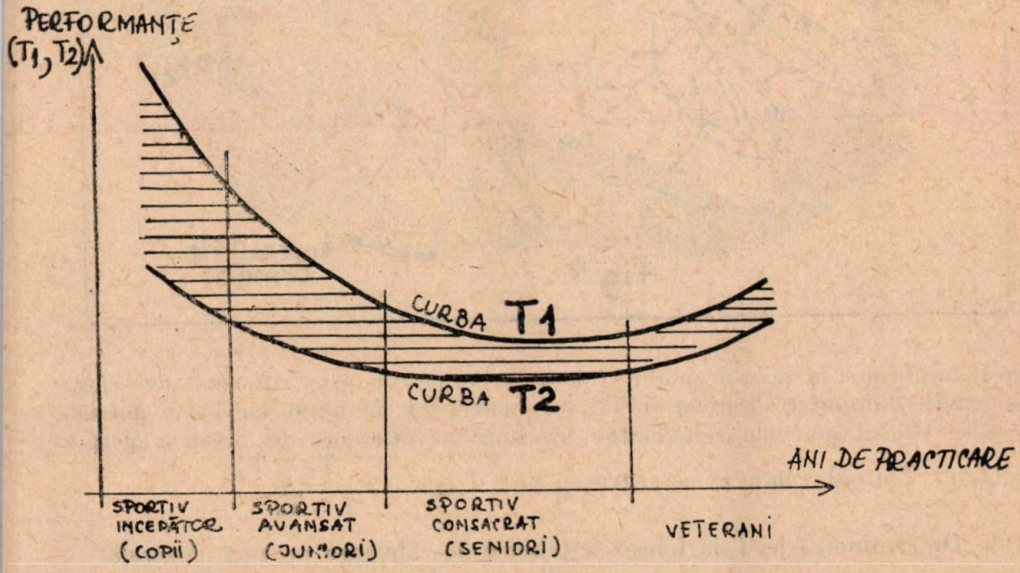


Diagrama din graficul 2 reprezintă (pe bază statistică) evoluția performanței realizate de un sportiv de-a lungul activității sale sportive.

Graficul 2



2. DESCRIEREA METODEI DE DETERMINARE

Metoda propusă se bazează pe măsura efectivă a valorilor T_1 și T_2 la parcurgerea unui traseu și calcularea indicelui de capacitate tehnico-tactică după formula (1).

În mod practic, metoda se aplică defalcat pe „secțiuni omogene". (Prin secțiune omogenă înțelegem porțiunea între două posturi de control care se parcurge utilizînd o singură tehnică de orientare).

Defalcarea prezintă avantaje și în privința depistării acelor tehnici a căror stăpînire insuficientă contribuie la mărirea accentuată a valorilor lui P.

a. **Determinarea valorii lui C la folosirea tehnicii de „urmărire de drumuri"**

Se dă fiecărui sportiv o hartă pe care se indică traseul de urmărit (fig. 1). Controlul parcurgerii rutei indicate se face cu ajutorul cîtorva posturi de con-

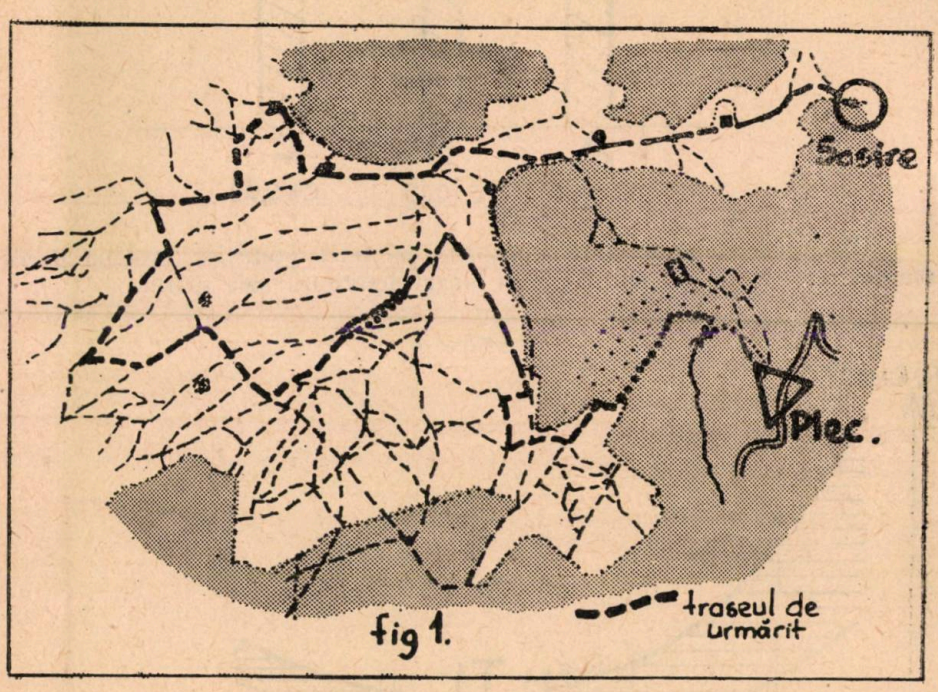


fig 1.

trol amplasate la nivelul solului (locul posturilor nu este cunoscut de către sportivi). Timpul realizat va fi T_1. Se marchează pe teren cu hîrtie gofrată același traseu sau unul asemănător (ca lungime, diferență de nivel și alergabilitate). Timpul realizat pe acest traseu va fi T_2, iar $C = \frac{T_1 - T_2}{T_1}$.

b. **Determinarea lui C la folosirea tehnicii de „alergare pe viză generală"**

Această tehnică se folosește cînd înainte de post există linie de oprire sau reper mare, caracteristic (de unde pînă la post urmează „orientarea fină") și nu sînt linii conducătoare pe secțiune.

Se dă sportivilor valoarea vizei generale și elementele de teren mai mari pe care le vor intîlni pe parcurs — eventual o fîșie îngustă din hartă — fig. 2 a, b, c (la utilizarea acestei tehnici sportivii sînt atenți numai la ele-

mente mari de teren). Lungimea secțiunii — 700 — 1 200 m. Se cronometrează timpul realizat (T_1).

Se marchează în teren secțiunea parcursă pe viză și se cronometrează T_2. C se determină după formula cunoscută.

Notă : se poate marca și o altă secțiune cu condiția ca lungimea, diferența de nivel și alergabilitatea să fie identice cu cele parcurse pe viză.

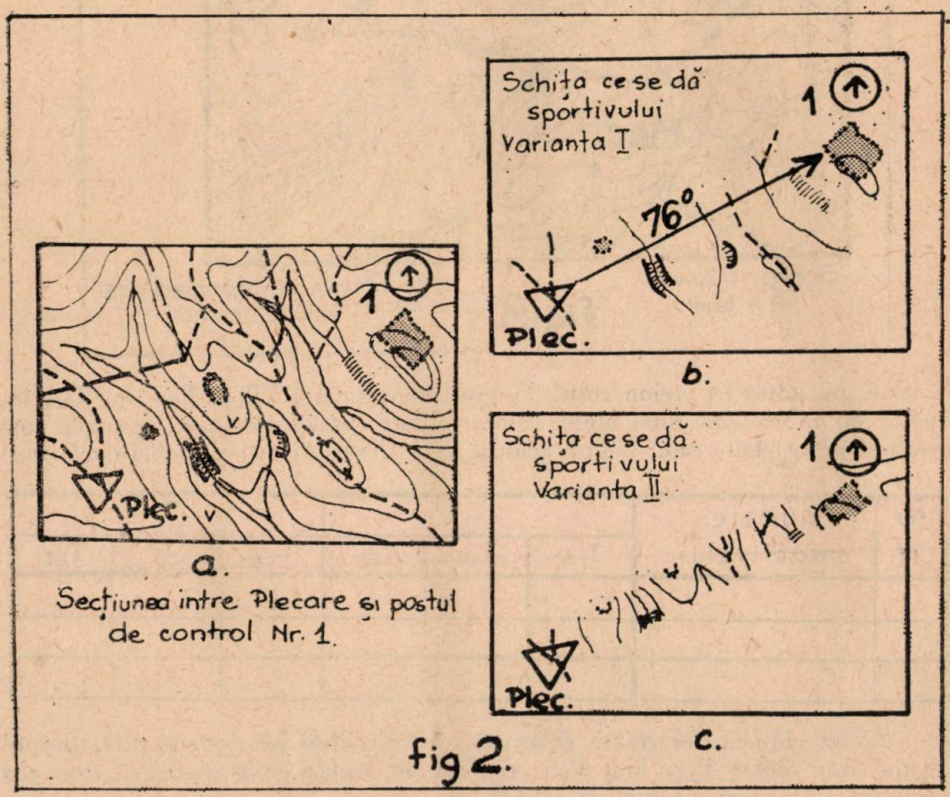


fig 2.

c. Determinarea C în cazul unei secțiuni cu alergare de rută

Se vor alege o secțiune care permite alergarea pe 2—4 rute diferite, evidente. Exemplu : fig. 3.

Ruta A — pe drum de ocolire fără diferență de nivel.

Ruta B — pe viză generală pînă la poiană (în apropierea postului).

Ruta C — pe drum de ocolire mai scurt, dar cu diferență de nivel mai mare ca la A și pe urmă pe viză pînă la bifurcație de drum.

Fiecare rută va fi controlată cu cîte 1—3 posturi de control. Înainte de plecare, sportivul va avea la dispoziție 2 minute în care va alege ruta și o

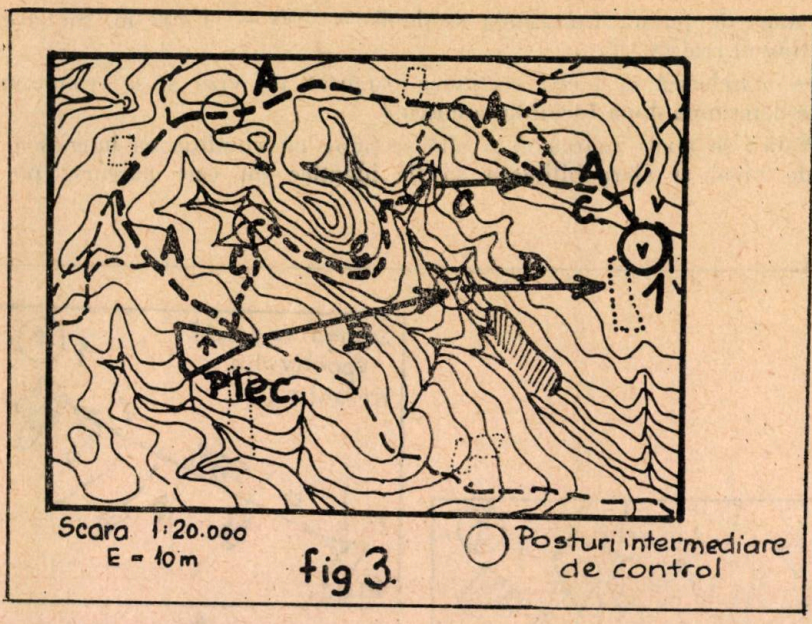


fig 3.

va trece pe hartă cu creion roșu. Timpul realizat va fi T_{1A}, T_{1B}, sau T_{1C}, în funcție de indicativul rutei alese. După odihna corespunzătoare, sportivii vor alerga și pe celelalte rute. Timpii realizați vor fi trecuți într-un tabel de forma:

Nr crt.	Numele sportivului	T_1			T_2		
		T_{1A}	T_{1B}	T_{1C}	T_{2A}	T_{2B}	T_{2C}

Astfel obținem informații și asupra corectitudinii alegerii de rută (timpul cel mai mic dintre T_{1A}, T_{1B}, T_{1C}, realizat de același sportiv indică ruta cea mai adecvată pentru sportivul în cauză).

Se marchează cu hîrtie gofrată cele trei rute pe care sportivii le vor parcurge pe rînd. Timpii realizați T_{2A}, T_{2B} și T_{2C} se vor trece în tabelul de mai sus.

Pierderile din orientare vor fi :

$$P_A = T_{1A} - T_{2A} \qquad C_A = \frac{P_A}{T_{A1}}$$

$$P_B = T_{1B} - T_{2B} \qquad C_B = \frac{P_A}{T_{1B}}$$

$$P_C = T_{1C} - T_{2C} \qquad C_C = \frac{P_C}{T_{1C}}$$

d. Determinarea valorii C la „alergare pe unghi de mers precis"

În general, procedeul este identic cu cel prezentat la capitolul b, cu deosebire că în acest caz sportivii primesc doar valoarea unghiului de marş (viza precisă) şi elementele de teren de după postul de control (pentru asigurarea găsirii postului în caz de devieri mari). Lungimea secţiunii — 200—400 m.

e. Determinarea valorii C la „alergare pe nivel constant"

Se stabileşte pe hartă o secţiune unde plecarea şi sosirea (postul de control se află pe acelaşi nivel — fig. 4).

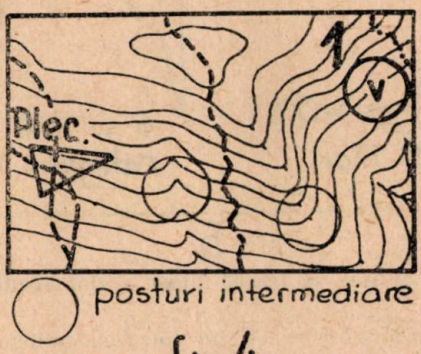


fig 4.

În teren se amplasează cîteva posturi de control intermediare — necunoscute de sportivi — în apropierea nivelului solului (pentru controlul parcurgerii secţiunii pe nivel constant şi nu după alte tehnici). Se cronometrează T_1. Se marchează ruta după procedeul cunoscut şi se măsoară valoarea T_2 ;

$$C = \frac{T_1 - T_2}{T_1}$$

INDICAŢII METODICE

Este important ca la fiecare determinare să se stabilească şi un barem minim pentru T_2 sau sportivii să nu cunoască scopul testărilor ; altfel, rezultatele nu vor reflecta realitatea (exemplu : dacă sportivul realizează intenţionat T_2 mare — apropiat de T_1 —, atunci se obţine pentru P o valoare mică — eronată).

3. ANALIZA MĂSURILOR

Baza experimentală a lucrării de faţă o constituie testările efectuate cu lotul de perspectivă cu ocazia trecerii normelor de control.

Măsurătorile s-au făcut în două etape :

Etapa I — de primăvară. Cu un lot lărgit de 87 de sportivi s-a urmărit ideea comparării timpului T_1 obţinut la :

a) parcurgerea secţiunii pe bază de urmărire de drumuri (vezi punctul 2 a) ;

b) alergare pe viză generală (vezi punctul 2 b), cu timpul T_2 obţinut pe un traseu cu condiţii asemănătoare din cadrul testului calităţilor motrice (norme de control fizice). Datorită numărului mare de concurenţi cuprinşi în teste s-au produs şi momente de aglomeraţie pe traseu, iar compararea timpi-

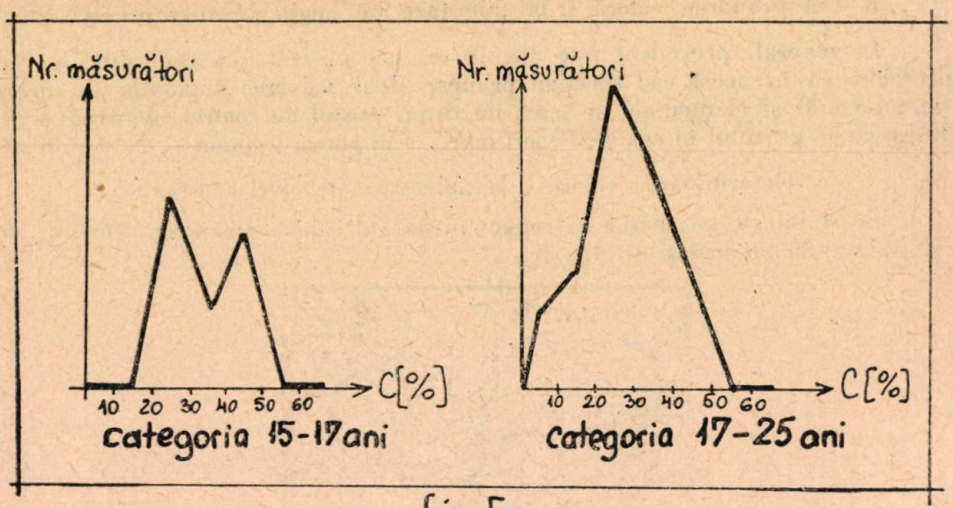


fig 5

lor, prin metoda similitudinii de trasee (deși a dat rezultate clare), nu i-am considerat definitivi.

Etapa a II-a — de vară — cu un lot mai omogen de 34 de sportivi reținuți după etapa precedentă — a fost mai complexă fiind efectuată în condiții de deplină obiectivitate. Pentru stabilirea lui T_2 nu s-a apelat la similitudine, ci la „trasee marcate", cu hîrtie gofrată.

Prezentăm în fig. 5 și 6 rezultatele finale ale acestei etape prin curba de împrăștiere a indicelui de capacitate tehnico-tactică, calculat după formula (2).

După cum rezultă și din diagrame :

— valorile C se încadrează în limitele de 5—40 la sută la categoriile 17—25 ani, respectiv între 20—50 la sută la categoriile 15—17 ani ;

— valorile cele mai frecvente a lui C se găsesc între 20—30 la sută.

4. CONCLUZII

Cu toate că numărul sportivilor testați a fost relativ redus (34 și, respectiv, 87), iar din motive organizatorice metodele descrise mai sus s-au aplicat numai parțial, totuși s-a intrat în posesia unor informații foarte prețioase în privința stadiului de pregătire al sportivilor.

1. Testările efectuate arată că nivelul de pregătire al vîrfurilor sportive la orientare, în general, este bun (20 la sută din cei testați au chiar rezultate foarte bune).

2. În timp ce pregătirea fizică a sportivilor veniți din diferite centre a prezentat fluctuații mici (T_2 variază între valori restrînse), pregătirea tehnico-tactică oscilează între limitele largi (fig. 6). Unele centre (Arad, Cluj-Napoca) s-au distanțat mult față de celelalte (mai ales la categ. M — 17—25 ani și F 15—17 ani).

3. Se impune necesitatea acordării unei importanțe mai mare pregătirii tehnico-tactice, mai ales la categoriile M, F — 15—17 ani.

4. Rezultatele arată că la multe asociații sportive antrenorii nu cunosc suficient exercițiile și metodele de dezvoltare a capacității tehnico-tactice. Se simte puternic lipsa unui manual și a materialelor de specialitate. Antrenorii

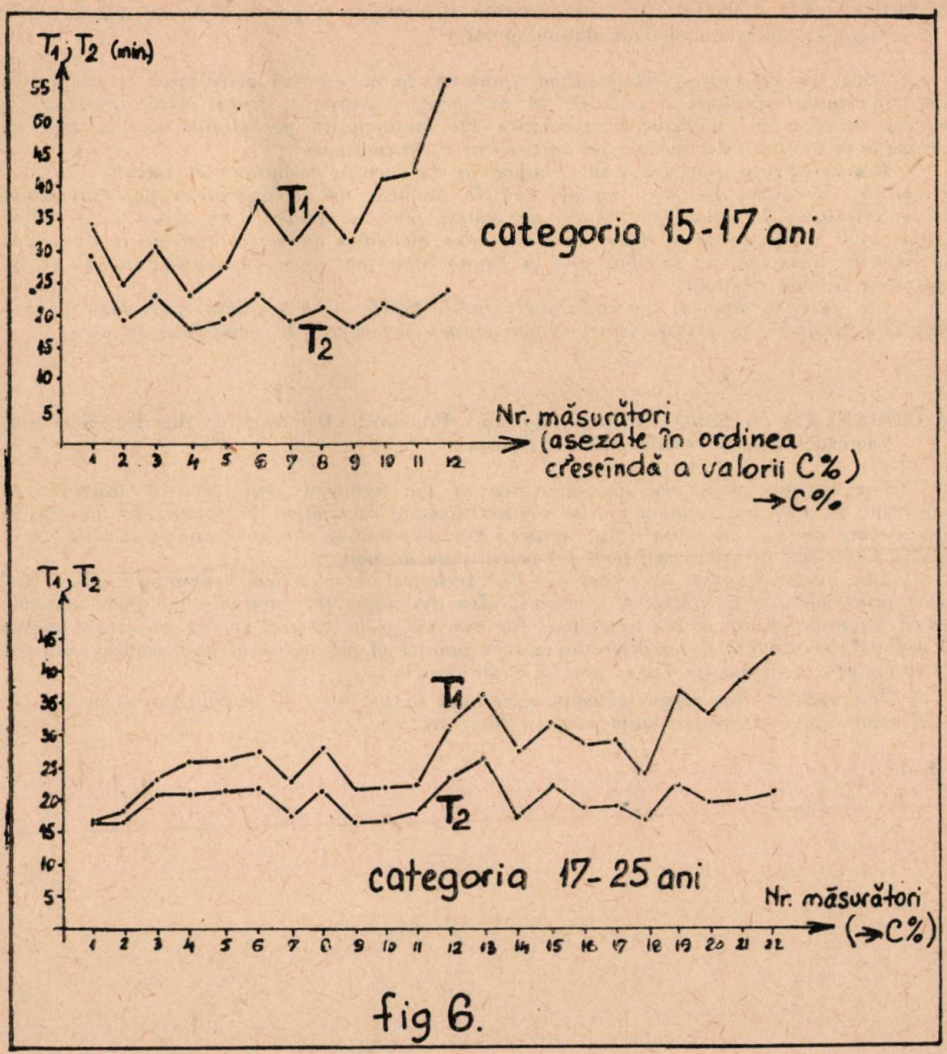


fig 6.

care au folosit revistele şi cărţile de specialitate apărute în alte ţări s-au prezentat cu sportivi mult mai bine pregătiţi din punct de vedere tehnic şi tactic.

5. Comparînd valorile medii ale indicelui de capacitate tehnico-tactică realizate de vîrfurile sportive din ţară (20—30 la sută), cu valorile ce se găsesc în literatura de specialitate (15—25 la sută), putem trage concluzia că avem o bază corespunzătoare pentru confruntare internaţională în această ramură de sport.

Avînd în vedere însă cifrele de control din planul de perspectivă al F.R. Turism-alpinism se impune cu necesitate uniformizarea pregătirii lotului de perspectivă prin tabere de pregătire centralizată, periodice, conduse de antrenorii cei mai bine pregătiţi în materie de tehnică şi tactica orientării sportive.

D. CIOBAN, FR. LÁSZLÓ : La détérmination théorétique et pratique de la capacité technique et tactique dans l'orientation sportive

Dans les concourses d'orientation sportive, la préparation technique et tactique a une importance similaire a celle de la préparation physique. Dans cette direction, les auteurs mettent en discussion l'importance du mesurement périodique de la capacité technique et tactique des sportifs qui participent a ces concourses.

Des références sont faites sur l'indice de la capacité technique et tactique, en proposant des formules de calcul, en décriant la méthode de détérmination par l'utilisation de la technique de suivre des routes, de course par vise générale ou dans le cas d'une section avec le choix de la route, ainsi que des modalités de determination de cet indice de capacité technique et tactique par la course dans un angle de marche precis, ou la course sur niveau constant.

Les auteurs donnent des indications méthodiques et la manière dans laquelle doivent etre analisés les mesurements — par etapes succesives, de printemps et d'été.

D. CIOBAN, FR. LÁSZLÓ : Theoretically and Practically Determining the Technical and Tactical Capacity of Orientation in Sports

The authors point out the relevance of the technical and tactical training, as important as physical training in the competitions of orientation in sports. To this effect, they debate on the periodical tests required by determining the sportsmen's technical and tactical capacities in the competitions for orientation in sports.

The authors make references to the technical and tactical capacity index and make proposals for computation formulas, also describing the methods for their determination by making use of the techniques for tracing roads, general racing or special racing as well as the modalities for determining this pointer of the technical and tactical capacity by racing at a constant level or in precise angle march.

The authors also make relevant references to the way in which measurements are to be examined in successive spring and summer stages.

EDUCAREA FORȚEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (II)

Prof. LAZĂR BAROGA
Antrenor federal — F. R. Haltere și Culturism

BASCHET

În jocul de baschet eforturile cu intensitate maximală alternează cu cele de intensitate submaximală, păstrînd în timpul competițiilor un pronunțat caracter de complexitate. Pe lîngă calitățile fizice îndemînare, viteză și supleţe, forța în regim de viteză (detenta) are o deosebită importanță atît în ceea ce privește alergarea, cît mai ales în eficiența săriturilor pentru aruncarea la coș. Un sportiv cu o detentă foarte bună și în același timp cu o forță apreciabilă, poate face oricînd față sportivilor mai înalți care, dealtfel, se găsesc foarte greu.

Principalii mușchi care acționează în jocul de baschet sînt următorii: deltoid, biceps, triceps, flexori ai mîinii (palmar mare, palmar mic, cubital anterior, flexor comun superficial al degetelor, flexor comun profund al degetelor, lung flexor propriu al policelui), spinal, marele fesier, extensori ai coapsei (drept femural, vastul lateral, vastul medial, vastul intermediar, tensor fascia lata), flexori ai coapsei (biceps femural, semitendinos, semimembranos, croitor, popliteu, drept intern) și gemeni.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru jucătorii de baschet

Ex. 1 Sprijin pe brațe la paralele, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor în brațe din stînd culcat înainte, sprijin cu palmele pe sol (8 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 900 kg

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd cu picioarele depărtate, săritura pe lada de gimnastică (1 m—1,20 m înălțime), apoi pe podea și imediat săritură în înălțime (cedare — împingere de pe ambele picioare, cu atingerea unui obiect cu mîinile). Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri în înălțime de pe ambele picioare (8 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{6}$ 6 . . . . . 1800 kg

Repetări = 36

Ex. 3 Stînd depărtat, haltera la piept apucată în pronație, împingerea deasupra capului și revenire. Încălzirea se face cu exerciții de rotări înainte și înapoi a brațelor (8 repetări × 2 serii).

$\frac{30\text{ kg}}{3}$ $\frac{40\text{ kg}}{2}$ $\frac{50\text{ kg}}{1}$ $\frac{30\text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 400 kg

Repetări = 15

Educație fizică și sport, nr. 3, 1979, pag. 32

Ex. 4 Stînd depărtat, braţele pe lîngă trunchi, haltera apucată în supinaţie, flexia braţelor şi revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exerciţiilor de flexie şi extensie a braţelor fără greutăţi (8—12 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{6}$ $\frac{40\text{ kg}}{3}$ $\frac{50\text{ kg}}{1}$ $\frac{30\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 890 kg

Repetări = 28

Ex. 5 Stînd depărtat, braţele pe lîngă trunchi cu cîte o greutate în fiecare mînă, ridicarea braţelor prin lateral şi revenire. Încălzirea se efectuează prin rotări de braţe înainte-înapoi (16—18 repetări).

$\frac{5+5\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 6 Stînd depărtat, haltera la ceafă, genuflexiune adîncă şi revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (8 repetări).

$\frac{10\text{ kg}}{6}$ $\frac{20\text{ kg}}{6}$ $\frac{30\text{ kg}}{6}$ $\frac{40\text{ kg}}{3}$ $\frac{50\text{ kg}}{1}$ $\frac{60\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 890 kg

Repetări = 28

Ex. 7 Stînd depărtat, haltera la ceafă, semigenuflexiune şi revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor în înălţime de pe loc (8 repetări).

$\frac{10\text{ kg}}{6}$ $\frac{20\text{ kg}}{6}$ $\frac{30\text{ kg}}{6}$ $\frac{40\text{ kg}}{3}$ $\frac{50\text{ kg}}{1}$ $\frac{60\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 890 kg

Repetări = 28

Ex. 8 Stînd depărtat, braţele semiflexate deasupra capului, încordări la cadrul izometric în direcţia extensiei braţelor în articulaţia cotului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor în braţe cu sprijinul palmelor pe sol (6 repetări).

$\frac{80\%}{10''}$ $\frac{90\%}{8''}$ $\frac{100\%}{6''}$ $\frac{90\%}{8''}$ $\frac{80\%}{10''}$ $\frac{80\%}{10''}$

$$\boxed{Iv = \frac{6040\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 120\,;\ Ii = \frac{120}{171} = 0{,}7}$$

În medie, baschetbaliştii pot efectua 2—4 antrenamente pentru educarea forţei şi forţei în regim de viteză, în cadrul unui ciclu săptămînal în perioada pregătitoare. Numărul de antrenamente în perioadele competiţionale şi de odihnă activă va fi de minimum două, scăzîndu-se în acelaşi timp volumul general, precum şi numărul de repetări care însă nu va fi mai mic de 50% faţă de volumul normal. Indicele de intensitate cuprins între 0,7—0,8 asigură lecţiilor de antrenament un pronunţat caracter de forţă în regim de viteză.

BOB

Probele de bob sînt caracterizate prin solicitarea calităţilor psihice care ar fi : concentrarea atenţiei, viteza de reacţie în luarea unor decizii, dîrzenie, curaj, perseverenţă etc. Durata desfăşurării manşelor de bob este de 1 min şi 1 min. şi 15 sec., ceea ce situează bobul în grupa eforturilor submaximale.

Pozițiile statice din timpul curselor, schimbarea acestora în timpul virajelor și mai ales faptul că bobul trebuie împins pe o distanță de circa 15—20 m, implică solicitarea calităților fizice de forță și forță în regim de viteză în mai mare măsură pentru împingători și în mai mică pentru piloți.

De aceea, folosindu-se experiența boberilor noștri mai ales în ultimul timp, antrenamentele orientate spre educarea forței au căpătat o pondere din ce în ce mai mare în cadrul pregătirii sportivilor de performanță.

Principalii mușchi care acționează la bob sînt următorii : deltoid, triceps, marele pectoral, abdominali, marele fesier, extensori ai coapsei (drept femural, vastul lateral, vastul medial, vastul intermediar, tensor fascia lata), flexori ai coapsei (biceps femural, semitendinos, semimembranos, croitor, popliteu, drept intern) și mușchii gemeni.

Lecție

de educare a forței în regim de viteză pentru boberi (împingători)

Ex. 1 Culcat pe o bancă, sprijin cu tălpile pe sol, haltera ținută cu brațele pe piept, împingerea halterei deasupra pieptului și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe cu sprijinul palmelor de sol (8—10 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ldots 1165\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 2 Sprijin pe brațe la paralele, flotări în brațe cu îngreunări fixate de centură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor libere de brațe din poziția sprijin la paralele (6—8 repetări).

$$\frac{+10\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 3. Stînd depărtat, haltera pe umeri, genuflexiuni adînci și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere, continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ldots 1165\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 4 Stînd cu picioarele depărtate pe lîngă trunchi cu cîte o greutate în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri (8—12 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots 90\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 5 Stînd depărtat, haltera pe umeri, semigenuflexiuni continuate cu o ușoară săritură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu săritură (8—10 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ldots 490\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 6 Din poziția atîrnat la spaliere, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă deasupra capului și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor în înălțime de pe loc cu ducerea genunchilor la piept (6—8 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 90\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 7 Stînd depărtat, brațele pe lîngă corp cu cîte o haltelă în fiecare mînă, sărituri pe ladă de pe ambele picioare și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri în înălțime de pe loc (6—8 repetări).

$$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 8 Stînd depărtat, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul ridicărilor libere pe vîrfurile picioarelor (10—12 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ldots 1165\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

$$Iv = \frac{4435\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 88{,}7\,;\ Ii = \frac{88{,}7}{114} = 0{,}7$$

În perioadele de pregătire, antrenamentul de forță cuprinde circa 80% din volumul general de antrenament, el însă poate fi modificat în funcție de stadiul de pregătire și de particularitățile individuale. Într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare se pot efectua 6—7 antrenamente orientate spre educarea forței. În timpul perioadei competiționale se efectuează 4—5 antrenamente de forță, fără să se reducă volumul și încărcătura folosită anterior. Indicele de intensitate variază între 0,7—0,8, ceea ce asigură caracterul lecțiilor spre forță în regim de viteză.

BOX

Lupta directă cu adversarul, multitudinea situațiilor neprevăzute, efectuarea unui efort de intensitate submaximală și maximală în condițiile primirii unor lovituri în regiunea feței, a pieptului și abdomenului impune practicanților acestui dificil sport pe lîngă măiestria tehnico-tactică și dezvoltarea calităților fizice la un nivel foarte ridicat. Indiferent de orientările metodice privind pregătirea boxerilor, forța de lovire a fost și rămîne un element important. În condiții de pregătire egală, va învinge acela care posedă o forță de lovire mai mare. De aceea, dezvoltarea forței și în special a forței în regim de viteză trebuie să i se acorde o atenție deosebită în pregătirea fizică a boxerului.

Lecție

de educare a forței și forței în regim de viteză pentru boxeri

Ex. 1 Din stînd, cu picioarele în poziția de gardă, brațele flexate, ținînd o greutate în dreptul pieptului, extensia puternică a brațelor cu aruncarea greutății și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe cu sprijinul palmelor pe sol (6—8 repetări).

$\frac{7 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 126 kg

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd depărtat, brațele flexate ținînd cîte a hantelă la nivelul umerilor, împingerea alternativă deasupra capului. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (6—8 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 3 Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o hantelă în fiecare mînă, flexia și extensia alternativă a brațelor. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia liberă a brațelor (6—8 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 4 Culcat înainte, palmele pe sol la nivelul pieptului, flotări în brațe cu bătaia palmelor. Exercițiul se poate efectua cu o centură îngreunată (2—3 kg). Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe fără bătaia palmelor (6—8 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{6}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 900 kg

Repetări = 18

Ex. 5 Stînd depărtat, brațele înainte la nivelul pieptului, cu cîte o hantelă în fiecare mînă, forfecarea rapidă. Încălzirea se efectuează prin forfecări libere ale brațelor (6—8 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 6 Culcat pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea ridicată a băncii, brațele la ceafă cu cîte o hantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor libere de abdomen (20—30 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 7 Stînd depărtat, picioarele așezate unul în fața celuilalt înapoi, brațele deasupra capului ținînd în mîini un ciocan, lovirea unei anvelope de

cauciuc. Exercițiul se poate executa și prin lovirea butucilor cu toporul atunci cînd există condiții. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de extensie și flexie a trunchiului (6—8 repetări).

$\frac{10 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 8 Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi ținînd o hantelă în fiecare mînă, sărituri laterale de pe ambele picioare peste un obstacol de 30—40 cm. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere de pe ambele picioare (6—8 repetări).

$\frac{50 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 990 kg

Repetări = 18

$$Iv = \frac{2\,916 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 58{,}3\,; \quad = Ii\ \frac{58{,}3}{144} = 0{,}4$$

Se execută 3—5 antrenamente într-un ciclu săptămînal în perioada pregătitoare. În perioada competițională și de odihnă activă se vor efectua două antrenamente pe ciclu săptămînal. Toate exercițiile se vor executa în maximum de viteză. Indicele de intensitate este de 0,4—0,6. Depășirea acestuia indică schimbarea regimului de forță în regim de viteză spre forță în regim de rezistență. Depășirea numărului de repetări indicat are același rezultat. Este de preferat mărirea greutăților dacă se poate păstra regimul maxim al vitezei de execuție, care va tinde totdeauna să se apropie cît mai mult de viteza de execuție a elementelor tehnice folosite de către boxer în competiție.

CICLISM (viteză)

Probele de viteză ale cicliștilor se desfășoară pe velodrom, calitățile fizice cele mai solicitate fiind : forța în regim de viteză, viteza și rezistența. Efortul se desfășoară în condiții anaerobe (1000 m), manifestîndu-se într-un regim de lucru dinamic pentru musculatura membrelor inferioare și static pentru membrele superioare.

În regim de lucru static sînt solicitați următorii mușchi : flexori ai articulației cotului (palmar mare, palmar mic, cubital anterior, flexor comun superficial al degetelor, flexor comun profund al degetelor, lung flexor propriu al policelui), flexori ai articulației metacorpo-falangiană (flexor comun superficial al degetelor, flexor comun profund al degetelor, lombricali, interosoși, palmari, introsoși dorsali), biceps, triceps, abdominali.

În regim de lucru dinamic, efortul este efectuat de următorii mușchi : marele fesier, extensori ai articulației genunchiului, cvadriceps (drept femural, vastul lateral, vastul medial, vastul intermediar), tensor al fasciei lata, flexori ai articulației genunchiului (biceps femural, semitendinos, semimembranos, croitor, popliten, drept intern), flexori ai articulației tibio-astragaliene (gambier anterior, extensor comun al degetelor, extensor propriu al degetelui mare, peronier anterior), extensori ai articulației tibio-astragaliene (gemeni, solear, planator, subțire, flexor lung comun al degetelor, flexor lung al degetului mare, gambier posterior, peronier scurt lateral).

Lecție

de educare a forței și forței în regim de viteză pentru cicliști (probe de viteză)

Ex. 1 Stînd depărtat, brațele flexate, antebrațele în supinație, mîinile fixate la bara cadrului izometric, încordări musculare izometrice în direcția ridicării (flexei) antebrațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de flexie și extensie alternativă a brațelor (8—10 repetări).

$$\frac{15\text{ kg}}{10''}\ \frac{25\text{ kg}}{8''}\ \frac{35\text{ kg}}{6''}\ \frac{25\text{ kg}}{8''}\ \frac{15\text{ kg}}{10''}\ \frac{15\text{ kg}}{10''} \quad \ldots\ldots\ldots\ldots 130\text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 2 Stînd depărtat, brațele flexate deasupra capului, antebrațele în pronație, mîinile fixate la cadrul izometric, încordări musculare izometrice în direcția extensiei antebrațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe din poziția culcat înainte cu sprijinul palmelor pe sol (6—8 repetări).

$$\frac{15\text{ kg}}{10''}\ \frac{25\text{ kg}}{8''}\ \frac{35\text{ kg}}{6''}\ \frac{25\text{ kg}}{8''}\ \frac{15\text{ kg}}{10''}\ \frac{15\text{ kg}}{10''} \quad \ldots\ldots\ldots\ldots 130\text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 3 Culcat pe o bancă înclinată, brațele fixate la partea ridicată a băncii de șipca spalierului, ridicarea picioarelor cu papuci metalici și revenire. Încălzirea se efectuează prin ridicarea picioarelor și ducerea lor deasupra capului din poziția culcat înapoi cu sprijinul brațelor pe sol (8—10 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{6}\ 3 \quad \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 90\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 4 Stînd depărtat, haltera pe umeri, genuflexiuni adînci și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \quad \ldots\ldots\ldots 1115\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 5 Stînd depărtat, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor de pe loc efectuate pe vîrfurile picioarelor (16—18 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{3}\ \frac{80\text{ kg}}{2}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{100\text{ kg}}{1}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ 5 \quad \ldots\ldots 1640\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 20

Ex. 6 Stînd pe o bancă de gimnastică, cu sprijinul brațului pe spalier, flexia piciorului de partea opusă de care este fixat un sac cu nisip și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor de pe loc, cu ducerea genunchilor spre piept (6—8 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{6}\ 6\ \text{(3 serii pentru fiecare picior)} \quad \ldots\ldots\ldots\ldots 365\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 7 Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi duse ușor spre înapoi, cu cîte o hantelă în fiecare mînă ; săritură de pe ambele picioare pe lada de gimnastică și revenire. Săriturile se execută fără oprire în momentul revenirii pe sol. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu diferite sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{6}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 120\text{ kg}$$

Ex. 8 Culcat înapoi cu sprijinul brațelor pe sol, împingerea halterei cu ajutorul picioarelor și revenire. Haltera va aluneca fiind direcționată de două bare metalice. Exercițiul se poate executa și cu ajutorul partenerilor care fixează capetele halterei în timpul execuției.

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ldots 1165\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

$$Iv = \frac{4800\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 96;\quad Ii = \frac{96}{140} = 0{,}6$$

Se efectuează 3—5 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare. Iarna, se pot efectua și 5—6 antrenamente. În perioada competițională se va reduce numărul antrenamentelor, dar nu va fi mai mic de 2 antrenamente în ciclul săptămînal, reducîndu-se pînă la 50% volumul, numărul de serii și repetări. Astfel, redus, antrenamentul pentru educarea calităților de forță și forță viteză se poate efectua chiar în săptămîna concursului.

O întrerupere mai mare de două săptămîni atrage după sine scăderea tonusului muscular, a forței și implicit a forței viteză, calitatea fizică indispensabilă în probele de viteză ale cicliștilor.

Indicele de intensitate în cadrul unei lecții poate varia între 0,6—0,7. Numai în cazul în care se urmărește dezvoltarea forței picioarelor exercițiile separate pot atinge indici de intensitate cuprinși între 1,5 și 1,6. Aceasta are loc pînă în momentul în care s-au atins indicii de forță propuși (ex. genuflexiuni cu haltera de 170 kg), apoi se revine la antrenamentele obișnuite conform modelului descris.

L. BAROGA : L'éducation de la force dans quelques disciplines sportives (II)

Il est connu le fait que l'entrainement avec des poids, effectué dans le but de developpement de la force explique en grande partie l'accroissement des resultats dans la majorité des disciplines. L'entrainement de force exige une stricte respectation du spécifique de chaque discipline sportive.

Dans l'article publié en ce numero, l'auteur presente des cycles de lecons pour l'éducation de la force en régime de vitesse pour les joueurs de basket-ball, pour les pugilistes et routiers. Les modèles ont une valeur de guide, spécialement pour la manière

de dosage de l'effort, qui pourront, quand même, être modifiés par les entraineurs en ce qui concerne le choix des exercices, en fonction des particularités individuelles et le spécifique de chaque discipline. Il est evident que dans le cas d'un sportif ayant une force hors du commun dans la musculature de la ceinture scapulaire, on rennoncera a une part des exercices ayant comme but le developpement des ces groupes, insistant sur les exercices qui visent des groupes déficitaires, necessaires dans l'effort competitionnel.

L. BAROGA : Training for Strength in Various Sports Branches (II)

It is a matter of common knowledge that training in weight lifting aiming at developing strength has largely contributed to enhancing performance in diverse sports branches. Training for strength makes it necessary to make adjustments for each branch in part.

This article provides cycles of lessons whose purpose is to train strength, and strength in terms of speed for basket players, bobsleigh drivers, boxers, cyclists. The models of lessons included are meant to serve as guides for grading purposes, but, if necessary, they may be used and selected by instructors with changes depending on the individual particularities and specific features of the sports branch. It is obvious that with sportsmen with great scapular belt muscle strength, a number of the exercises aimed at developing it are superfluous ; thus the instructor is expected to make a selection from the exercises provided, always having in mind the final goal : the competitions.

JOCUL ÎN VITEZĂ LA FOTBAL — METODE ŞI MIJLOACE PENTRU ÎMBUNĂTĂŢIREA LUI

CORNEL DRĂGUŞIN
Antrenor federal — F. R. Fotbal

Fotbalul — disciplină sportivă atît de larg răspîndită, practicat astăzi de milioane de jucători şi îndrăgit de alte sute de milioane de spectatori (jocurile din C.M. 1978 din Argentina au fost urmărite de circa un miliard şi jumătate de radioascultători şi telespectatori de pe întreg globul) — nu se poate rupe de ritmul vieţii moderne, care devine din zi în zi tot mai trepidant, tot mai impetuos.

Exprimînd în chipul cel mai fidel permanenta dorinţă „de mai repede, mai sus, mai puternic", fotbalul modern nu face decît să ţină pasul cu viaţa, cu cerinţele vieţii contemporane, însetat de dorinţa de atingere a apogeului pe planul perfecţiunii tehnice, care, indiscutabil, ne împinge mereu înainte, cîştigînd cu fiecare zi noi economii de timp, noi cuceriri de spaţii. De aceea, şi în fotbal, spectatorul din tribună sau din faţa micului ecran nu se mai mulţumeşte astăzi cu „valsul" lent de odinioară, care punea în lumină numai virtuozitatea unui singur jucător, ci reclamă ca întreaga echipă din care face parte să evolueze într-un ritm rapid, realizat prin efortul colectiv al tuturor celor 11 jucători, printr-o circulaţie rapidă a mingii, prin schimburi de locuri şi demarări multiple, prin mărirea permanentă a vitezei de joc, toate reunite pentru a realiza spectacolul fotbalistic de clasă.

Televiziunea ne oferă adesea termeni de comparaţie prezentînd jocurile unor echipe de înaltă clasă, arătînd modele cum trebuie să se joace şi la noi, obligîndu-ne, într-un fel, să fim în pas cu cerinţele internaţionale. Să ne amintim de jocurile de la C.M. 1978 din Argentina — Franţa — Italia, Olanda — Argentina, Austria — R.F.G., Tunisia — Mexic, în care viteza de joc nu mai cunoştea parcă o limită, iar golurile au venit datorită acestei acceleraţii în faza de finalizare.

Decalajul existent între viteza de joc a echipelor româneşti şi a unora de peste hotare trebuie să constituie un permanent îndreptar pentru fotbalul nostru, pentru creşterea nivelului calitativ al jocurilor.

Excepţiile — prea puţine la număr — nu fac decît să întărească regula generală şi ele au rămas întipărite în memoria iubitorilor fotbalului românesc. Spre exemplu, jocurile echipei reprezentative, în reprizele secunde cu Iugoslavia şi Spania, a echipei F.C. Argeş cu Panathinaikos Atena şi C.F. Valencia, sau unele jocuri ale campionatului trecut ale echipei Steaua Bucureşti. Aceste jocuri exemplare sînt numai produsul creşterii vitezei de joc, datorită căreia atacanţii noştri au putut surprinde apărările destul de puternice ale echipelor adverse.

DIFERENŢA ÎNTRE INDICII DE VITEZĂ

În general, diferenţa — în minus — la capitolul „viteză de joc"

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1979, pag. 42

este acuzată chiar de cei mai buni produși ai fotbalului nostru, care realizează indici extrem de modești. Vom încerca să facem o comparație între datele obținute în urma înregistrărilor în cadrul unor acțiuni de joc, ca efort fizic — intensitatea alergării — la jucătorii străini și la jucătorii noștri și apoi distanța alergată pe parcursul unui meci (la jucătorii străini și apoi la jucătorii noștri).

În prima parte — în cadrul unei acțiuni —, la jucătorii străini apar ca forme de alergare toate cele trei forme, denumite de noi convențional : 2/4, 3/4 și 4/4, iar distanța alergată variază între 30 și 60 m și uneori chiar mai mult, ceea ce demonstrează că jucătorul respectiv participă în mod efectiv la această acțiune de la început pînă la terminarea ei. Ce observăm la jucătorii noștri ? Că intensitatea alergării o **putem încadra în 2/4, 3/4 și că** distanța nu depășește decît rareori 30 de metri. Din această cauză, acțiunile de joc ale jucătorilor noștri nu au cursivitate, deoarece jucătorul care a intrat în cadrul unei acțiuni nu continuă să participe la construcția ei pentru a realiza regula metodică : **„pasează și demarcă-te în continuare"**.

Pentru o ilustrare mai bună sîntem nevoiți să apelăm și la cea de-a doua comparație amintită mai sus referitoare la distanța alergată pe parcursul unui joc. Vom apela la unele înregistrări făcute de **I. Șiclovan** care arată că jucătorul **Hughes** (Liverpool) într-un joc cu Dinamo București a parcurs 5.170 m, în timp ce jucătorii noștri nu au depășit 3 000 m. Numărul cel mai mare de acțiuni ale echipei Dinamo au avut intensitatea de 2/4, cele de 3/4, 4/4 nu au depășit 10 m — față de cele ale adversarului între 30 și 60 m —, fapt care a scos în evidență deficiența de pregătire fizică. Diferența dintre alergările de 3/4 și 4/4 în cadrul unui joc dintre jucătorii noștri și jucătorii străini variază între 400 și 1 400 m în defavoarea jucătorilor noștri.

Înregistrările pot suporta coeficienți de aproximație — în plus sau minus — ținînd seamă de posibilitățile noastre de înregistrare, precum și a mijloacelor existente.

COMPONENTELE VITEZEI DE JOC

Viteza de joc nu este o simplă noțiune abstractă. Viteza de joc este suma reieșită din :

1. viteza propriu-zisă de alergare a jucătorului fără minge ;
2. viteza de deplasare a jucătorului cu mingea ;
3. viteza de reacție (de pornire) ;
4. viteza de execuție ;
5. forța de transmitere a mingii ;
6. viteza de gîndire.

Toate aceste componente, departe de a fi fragmentate, trebuie să devină complementare, printr-o fericită îmbinare a lor pe fondul unui mare potențial de rezistență în regim de viteză.

Dacă viteza de alergare a jucătorului fără minge trebuie să atingă cel puțin 12—13 secunde pe 100 m, viteza de reacție impune ca startul pentru preluarea mingii, ca și execuția unei pase să fie făcute instantaneu, fără nici o clipă de întîrziere și fără vreo mișcare în plus, care frînează acțiunea. Deci, viteza de execuție este tot atît de importantă ca și viteza de start, impusă de mișcările pentru demarcări, ca și viteza pentru a ieși în întîmpinarea mingii (viteza de gîndire, de anticipație).

Una dintre cauzele care influențează jocul prestat de fotbaliștii noștri este tocmai această inactivitate (dispariție temporară din joc).

Jucătorii, în loc să se demarce și să atace mingea, preferă să se transforme în simpli spectatori ai fazelor de atac sau de apărare, fapt care duce la un joc static, contravenind celor mai elementare condiții de desfășurare a fotbalului modern.

O asemenea carență se datorește, după ultimele constatări, următoarelor cauze :

1. procesul de pregătire se limitează încă la anumite mijloace și metode învechite, complet rupte de cerințele jocului actual ;

2. din acest punct de vedere se face tot mai mult simțită lipsa unui bagaj mai larg de cunoștințe și a unor preocupări în această direcție. Lipsa unor experimente proprii referitoare la îmbunătățirea vitezei de joc ne face să tragem concluzia că mai avem de lucrat din acest punct de vedere ;

3. concepția învechită, care domină în rîndul fotbaliștilor, că fotbalul poate fi axat pe un anumit grad de virtuozitate personală, fără angrenarea în efortul general ;

4. lipsa de apreciere a importanței efortului în antrenamente și jocuri prin desconsiderarea de către jucători a raportului just ce trebuie stabilit între cei trei factori ai vieții sportive : efort-odihnă-alimentație.

Deficențele înregistrate la jucătorii noștri denotă că preocuparea pentru adaptarea jucătorului la efort este ori sporadică, ori complet absentă, ducînd la neparticiparea întregii echipe în joc, deci la nerealizarea acelui ritm susținut, singurul care poate duce la dezechilibrarea apărărilor adverse.

Pentru realizarea unor parametri superiori în ceea ce privește viteza de joc este necesar să orientăm pregătirea astfel :

1. pentru obținerea unor indici mai buni ai pregătirii fizice generale și speciale ;

2. perfecționarea procedeelor tehnico-tactice specifice postului și ideii de joc (la parametrii internaționali).

Dar, un asemenea dublu obiectiv nu poate fi atins decît printr-o pregătire asiduă, metodică, începută de timpuriu.

MIJLOACELE CARE TREBUIE ÎNSCRISE ÎN CICLUL SĂPTĂMÎNAL DE ANTRENAMENT

Ca mijloace de acționare asupra pregătirii fizice generale se recomandă încadrarea în ciclul săptămînal de antrenament a unui antrenament de forță — pentru mărirea rezistenței organismului —, precum și pregătirea pentru obținerea indicilor fizici specifici. Exemple de antrenamente de forță, în circuit (complexe), se găsesc în toate manualele. Printre altele, în lucrarea : **„În patria fotbalului"**, apărută în anul 1970, la Editura „Stadion", am prezentat o serie de exerciții efectuate de jucătorii marilor cluburi engleze.

Pentru pregătirea fizică specifică jocului trebuie acționat prin exerciții de viteză, de reacție și de deplasare.

În cadrul ciclului săptămînal de antrenament trebuie eșalonat, pe zile de antrenament, un număr progresiv de sprinturi (număr de repetări și distanțe din diferite poziții specifice jocului).

Pornind de la un barem săptămînal de X sprinturi pe distanțe de 5 pînă la 60 m vom programa : marți — 50 la sută, miercuri — 75 la sută, joi — 100 la sută, vineri — 50 la sută, sîmbătă — 25 la sută. Fixarea numărului de repetări urmează a fi stabilită de fiecare antrenor în parte, în funcție de jucători, de cerințe și de posibilități. Concomitent, se rezolvă și rezistența în regim de viteză.

În planificarea unui asemenea tip de antrenament, în care ne propunem să mărim viteza, trebuie să ținem seamă și de faptul că „**viteza se cîștigă foarte greu, dar se pierde foarte ușor**". Deci, din acest punct de vedere trebuie să lucrăm foarte atent, luînd toate măsurile necesare care să poată asigura o creștere a vitezei.

Trebuie să facem o precizare în ceea ce privește modul de pregătire a vitezei de joc. În consecință, componentele vitezei de joc vor fi împărțite în două mari grupe :

1. **pregătirea vitezei de joc care trebuie să cuprindă** : viteza de gîndire, viteza de reacție și viteza de execuție, unde exercițiile vor trebui să fie identice pentru toți jucătorii ;

2. **viteza propriu-zisă de alergare a jucătorului, cu și fără minge,** în care trebuie inclusă și forța de transmitere a mingii, unde exercițiile trebuie să fie adaptate fiecărui jucător.

Pentru pregătirea fizică specifică jocului și posturilor, mijloacele care ne stau la dispoziție și pe care le supunem discuției sînt cele indicate de „**metoda intervalelor**", cu deosebirea că aceasta trebuie să fie adaptată la cerințele jocului.

EXERCIȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA VITEZEI DE JOC

Jucătorii așezați pe posturi fac alergări de semifond și sprinturi, cu pauză de 1 minut între ele (numărul de repetări urmînd să fie fixat în cadrul ciclului săptămînal de antrenament, după cerințele echipei respective). Astfel, se efectuează 35 de secunde de alergări de semifond în diferite direcții și feluri de alergări, pe zona principală sau secundară de teren, urmate de 60 de secunde pauză ; apoi — 12 secunde sprinturi scurte, cu aceleași indicații și din nou pauză. Recomandăm ca sprinturile sau alergările de semifond să se desfășoare conform acțiunilor din timpul jocului (fig. 1).

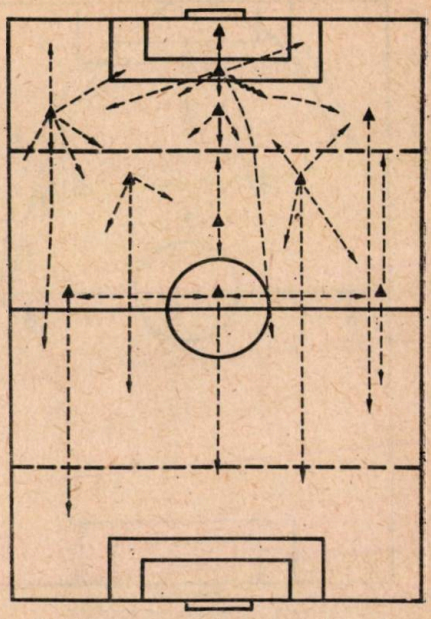


Fig.1 -35 de secunde lucru, 1 minut pauză ; -12 secunde lucru, 1 minut pauză

Aceste exerciții se execută la început fără minge, apoi cu mingea, cînd se execută fără minge, pauzele trebuie să fie folosite făcînd exerciții cu mingea, acordînd o mare atenție ca exercițiul următor să găsească organismul capabil de efort. Treptat, se va trece și la mișcări cu adversar, întîi pasiv și apoi activ.

Un alt exercițiu pentru mărirea vitezei, sub toate aspectele, inclusiv viteza specifică postului, atît în atac, cît și în apărare, este de a așeza perechi antagoniste (fundaș lateral cu extremă, înaintaș central cu fundaș central, mijlocaș cu mijlocaș), trasîndu-le sarcina ca pe direcția de atac de la mijlocul terenului să ajungă în poartă. După aceea, înaintașul respectiv să aplice pressingul, adică să devină apărător și să nu lase pe apărătorul advers să iasă din propria-i jumătate de teren (fig. 2). Se poate executa atît

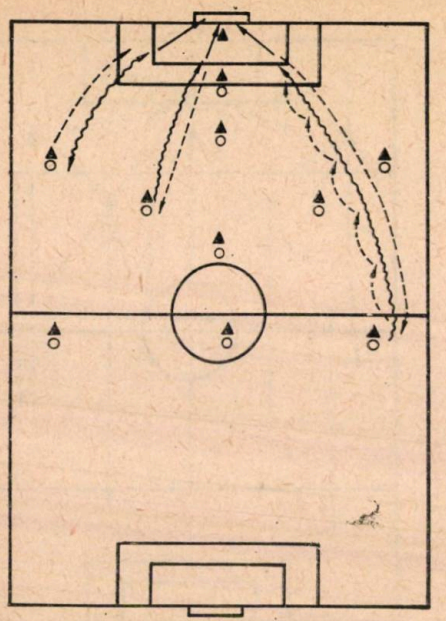


Fig.2 Perechi antagoniste

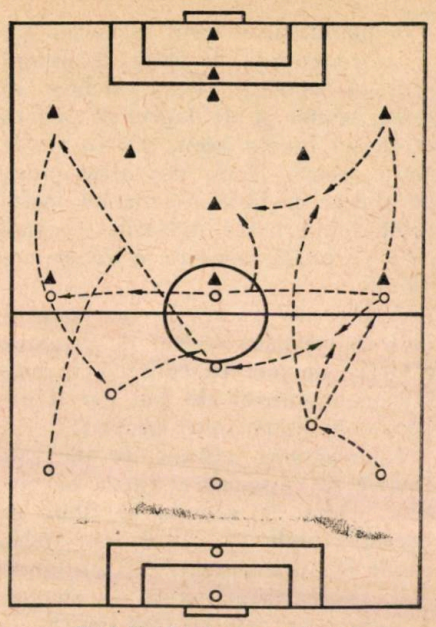


Fig.3 Ștafeta de mers pe traseu, fără minge

fără minge, cît și cu mingea. Acest exercițiu poate căpăta treptat și un caracter colectiv punînd linia de atac să rezolve același exercițiu contra întregii apărări în felul următor : din echipa în atac numim un jucător care încearcă pătrunderea spre poarta adversă, dar este blocat ; el însă poate atinge un alt jucător din atac care preia sarcina lui, reîncepînd exercițiul. Acesta poate fi completat și prin fantezia jucătorilor din atac — atingerea colegului se face cît mai discret sau numai prin simulare —, ducînd la modificarea centrului de greutate al apărării, care se mută permanent pînă cînd se reușește să se ajungă la poartă. Un asemenea exercițiu rezolvă deplasarea, eșalonarea apărării și pătrunderea atacanților, dezvoltînd și fantezia tactică a jucătorului (fig. 3).

Prin aceste antrenamente cu mingea se ajunge și la îmbunătățirea vitezei specifice și în același timp îi obișnuim pe jucători cu controlul mingii în regim de viteză. Cu timpul, acestui tip de antrenament i se imprimă și un conținut tactic începînd cu exercițiile care să asigure circulația mingii pe trasee dinainte stabilite și pregătite, bineînțeles, în antrenamente. Un exemplu : mingea circulă de la portar la extremă, apoi la un mijlocaș, din nou la extremă, care o trimite la înaintașul central, iar acesta trage la poartă (fig. 4). Pentru reușita în joc, angrenăm întîi grupuri de jucători care acționează pe aceeași parte de teren și treptat angrenăm toată echipa, fără adversar și apoi cu adversar pasiv și apoi activ.

Un exercițiu extrem de utilizat în pregătirea marilor echipe de peste hotare este jocul cu umbra : echipa, amplasată în teren, desfășoară o acțiune de atac, inițiată de portar pe anumite trasee indicate de antrenor și care trebuie neapărat finalizată în condițiile impuse (număr de pase, timp în secunde în care trebuie să se desfășoare acțiunea, cel

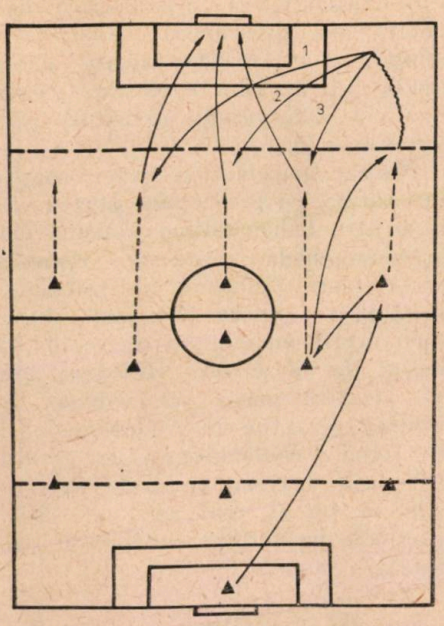


Fig. 4 Trasee

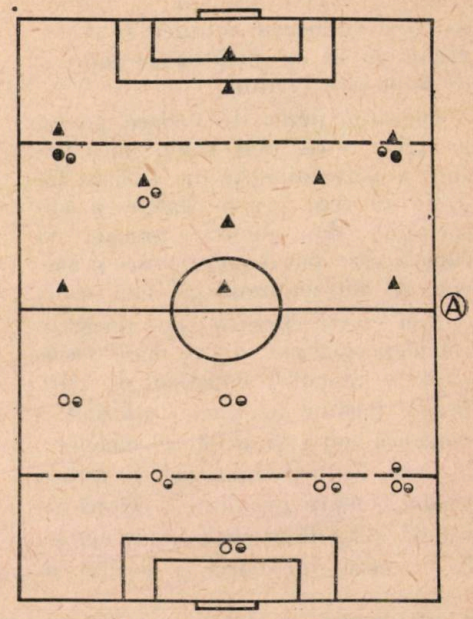


Fig.5 Joc cu umbra: atac-apărare, cu mingea aruncată

care trebuie să finalizeze etc.). După finalizare, rolurile se inversează, înaintaşii devin constructori, iar finalizatorii — fundaşi laterali sau mijlocaşi (fig. 5).

Tot în cadrul acestui exerciţiu, dar fără minge, se poate introduce o variantă la semnalul antrenorului care indică acţiunea de atac şi de apărare, precum şi locul unde s-ar găsi mingea, echipa trebuind să ia măsurile corespunzătoare (plasamentul în teren şi mijloacele de rezolvare).

Pentru îmbunătăţirea vitezei de joc mai trebuie ţinut seamă şi de cele trei zone imaginare ale terenului : de pregătire, de desfăşurare a atacului şi de finalizare, unde pasele — ca număr sau mobilitate — diferă de la o zonă la alta.

Aceste exerciţii, urmate de jocuri cu temă în cadrul ciclului săptămînal de antrenament, avînd sarcini trasate precis, ca jocul cu una sau două atingeri, pot contribui substanţial la mărirea vitezei de joc.

INDIVIDUALIZAREA ANTRENAMENTELOR

În tot acest proces nu trebuie ignorat faptul că unii jucători nu se situează la aceeaşi cotă valorică, fiind deficitari la anumite exerciţii, ca precizia pasei şi a preluărilor, a demarcărilor, a posibilităţilor fizice etc. Pentru aceasta, antrenorul este obligat să recurgă la individualizarea pregătirii, punînd accentul pe îmbunătăţirea pregătirii fizice, a execuţiilor tehnice ale celor care nu se încadrează perfect în mecanismul echipei.

Fotbalul modern demonstrează că antrenamentul în comun, cu teme comune pentru toţi jucătorii, este valabil numai pînă cînd acumulările cantitative şi calitative pot asigura o bază pentru prelucrarea calităţilor speciale. După această etapă, antrenamentul după un program standard nu-şi mai găseşte locul în cadrul pregătirilor fotbalului de performanţă. Ultimele observaţii făcute

arată că efortul, precum și participarea și mijloacele tehnice și tactice diferă de la un jucător la altul și de la un post la altul.

Din acest punct de vedere, pentru a obține o cît mai reală obiectivizare a antrenamentului, trebuie folosite cît mai precis datele și observațiile din jocuri, precum și filmele care pot sugera teme și sarcini de antrenament cît mai reale.

Prin acest proces de pregătire complex, realizat cu o mare seriozitate și executat conștient de către fiecare jucător în parte, utilizînd o metodică nouă și mijloace moderne, în care factorii biologici și psihici capătă o mare pondere, o echipă alcătuită din valori egale poate ajunge la o mare măiestrie a jocului în care numai viteza de deplasare, îmbinată cu transmiterea precisă a mingii, poate realiza acțiuni derutante, într-un ritm accelerat, căreia nici cei mai versați apărători nu-i pot face față.

Numai muncind cu mare conștiinciozitate, cu preocupări permanente pentru îmbunătățirea conținutului antrenamentelor, putem remedia acest mare deziderat al fotbalului românesc : **„viteza de joc"**. Jucătorii noștri pot dobîndi rezistența în regim de viteză care să-i facă apți să presteze jocuri de calitate, la nivelul cerut pe plan internațional de fotbalul contemporan, dar pentru asta este necesar ca antrenorii să știe ce vor și, mai ales, ce să le pretindă jucătorilor, individual sau întregii echipe.

C. DRĂGUȘIN : La vitesse dans le football — méthodes et moyens pour amélioration

L'auteur soulève la problème de la necessité de l'agrandissement de la vitesse dans le jeu de football, comme principale exigence pour l'actualisation de cette discipline aimée partout. On donne quelques exemples a la suite desquelles on peut conclure que le décalage entre la vitesse de jeu des equipes roumaines et des quelques-unes des equipes étrangères constitue l'aspect essentiel pour l'amélioration du niveau des jeux.

L'auteur fait quelques considérations concernant la difference des indices de vitesse, des parties de la vitesse de jeu, des moyens du cycle hébdomadaire d'entrainement. Sont presentés aussi quelques exercices pour le developpement de la vitesse du jeu des footballeurs et quelques indications pour l'individualisation des entrainements.

C. DRĂGUȘIN : Speed in Football — Method and Means for Improvements

The author approaches the necessity of increasing speed in football, which he considers a vital imperative for success in this popular Romanian sport. A number of felling examples make the author feach the conclusion that the gap still standing between Romanian and some of the foreign teams in due to the insufficient attention paid to speed. The author also provides some guides for enhancing the quality of Romanian football.

The article, in addition, makes references to differences in speed pointers, to the components of speed in playing, to the elements to be included in the weekly training cycles. A number of exercises are also included meant to improve speed in football, as well as guides as an individual-oriented training.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ASPECTE ALE NEURODINAMICII CEREBRALE ŞI REACŢIEI MOTRICE LA ALERGĂTORII DE VITEZĂ

Dr. DORA GAVRILESCU
I.E.F.S.

Orice activitate sportivă îşi atinge scopul biologic, cînd se obţin ameliorarea şi echilibrarea funcţională a întregului organism. Aceasta se realizează prin sistemul nervos care prezintă structuri de mare complexitate (circa 13 miliarde de neuroni la om), diferenţiate pentru recepţionarea unor modificări fizico-chimice din mediul de viaţă şi din mediul intern. În raport de informaţiile recepţionate, conduse prin căile aferente, centrii nervoşi realizează reglarea, coordonarea şi adaptarea funcţiilor organismului ca sistem unitar, prin reacţii vegetative homeostatice şi acte complexe, de comportament, faţă de mediul de viaţă schimbător. Astfel, răspunsurile sau adaptările la efort pe planul specific şi pe cel al capacităţii generale a organismului depind de comanda şi reglajul nervos.

Analiza fină şi coordonarea precisă a mişcărilor necesită informarea permanentă a sistemului nervos central asupra poziţiei spaţiale a corpului, a mişcărilor efectuate de diversele sale segmente şi a gradului de concentrare al muşchilor.

Sistemul nervos, împreună cu cel muscular, constituie o unitate funcţională, deoarece muşchiul este principalul organ efector al comenzilor nervoase, care se contractă numai sub influenţa impulsurilor nervoase.

Neurodinamica cerebrală fiind, din punct de vedere cibernetic, un sistem automat complex, este important să cunoaştem răspunsurile sistemului la activări cu excitanţi diferiţi. Astfel, se folosesc activări, ca : hiperpnee, apnee voluntară, excitaţie optică (deschiderea-închiderea ochilor care realizează efectul de trezire — aronsal), excitaţii pe diverse zone ale aferenţelor exteroproprio şi interoceptive, precum şi prin excitanţi ai proceselor afective, menţinîndu-se aceeaşi aferentaţie — reflexul electrodermal (R.E.D.) — şi, în sfîrşit, prin reacţia motrică (R.M.) la stimuli standardizaţi.

Caracteristicile R.M. (durata actului motric, latenţe R.M. şi calitatea răspunsului) pot da indicaţii asupra forţei, echilibrului şi mobilităţii proceselor de excitaţie şi inhibiţie din analizatorul motor. Cu cît este mai mare mobilitatea funcţională a zonei motoare din scoarţă şi a motoneuronilor alfa din măduva spinării, cu atît este mai mare frecvenţa impulsurilor motoare. Viteza de contracţie a fibrelor musculare şi, deci, mobilitatea lor funcţională, depind atît de factori fiziologici, cît şi de structura morfologică şi compoziţia chimică a muşchilor.

Fiind o calitate motrică de bază a alergătorului de viteză, putem afirma că viteza este determinată în mare măsură de mobilitatea funcţională a proceselor corticale, putîndu-se dezvolta prin antrenament. Acţionînd cu excitanţi adecvaţi, labilitatea funcţională a S.N. şi cea a ţesutului muscular pot fi mărite.

Am elaborat acest studiu al neurodinamicii cerebrale (studiu care face parte dintr-o lucrare mai amplă, privitoare la dinamica unor indicatori fiziologici neuromusculari în raport cu ciclul săptămînal de antrenament), în dorinţa de a aduce date teoretice şi practice care să vină în ajutorul specialiştilor din domeniul sportului, în vederea dirijării ştiinţifice a procesului de antrenament şi a deciziunării corecte în ceea ce priveşte selecţia pentru activitatea competiţională.

MATERIAL ŞI METODĂ

Pentru experiment am ales un lot de 15 studenţi care practicau atletismul în cadrul Clubului atletic universitar (C.A.U.), din I.E.F.S. Pentru fiecare subiect, s-au urmărit două cicluri săptămînale consecutive de antrenament. În perioada de antrena-

ment de două săptămîni, toți subiecții au efectuat același antrenament, fiecare sportiv înscriind în carnetul său de antrenament intensitatea, durata și numărul de repetări, înlesnindu-se astfel posibilitatea aprecierilor calitative și cantitative. Subiecții aveau vîrsta medie de 21 de ani și o vechime de cel puțin patru ani în practicarea sistematică a efortului specific din sprint. Subiecții se aflau în perioadă precompetițională, erau sănătoși din punct de vedere clinic, la data experimentului, și nu depuseseră vreun efort special fizic sau intelectual înainte de experiment.

Pentru explorarea neurodinamicii cerebrale, am înregistrat activitatea electrică a creierului sub expresie electroencefalografică (E.E.G.). E.E.G. s-a efectuat pe un electroencefalograf W.T.B.G. cu opt canale, pe care s-au înregistrat următoarele deviații bipolare, de pe hemicraniul stîng, fronto-central, centro-parietal, parieto-occipital. După montarea electrozilor, subiectul este pus în clinostatism, cu ochii închiși, într-o încăpere cu izolație fonică. S-au respectat condițiile clasice de înregistrare, iar la aparat s-a lucrat cu un filtru de 70 Hz și constanta de timp de 0,3 sec. etalonat cu o sursă externă de 1 mV și 100 mV. Pe lîngă înregistrarea E.E.G. spontană, s-a mai practicat activarea prin hiperpnee singulară (inspirație-expirație profundă) și s-a cercetat reacția de oprire la deschiderea și închiderea ochilor, strîngerea rapidă a pumnului. Concomitent cu E.E.G., s-a înregistrat și R.M. digitală, derivată de la mîna dreaptă.

Neurodinamica cerebrală s-a cercetat și în raport cu reacția motrică digitală, ca răspuns la stimuli auditivi și vizuali, codificați. Subiectul se află în clinostatism, cu ochii închiși, cu degetul mediu al mîinii drepte pe un întrerupător basculant monostabil, de cursă foarte mică (mai puțin de 0,5 mm).

În cursul experimentului, se administrează cele trei tipuri de semnale (luminoase, sonore și mixte), în serii în care se repetă fiecare gen de stimuli de mai multe ori, iar seriile, la rîndul lor, alternează. Atît stimulii luminoși, cît și cei micști sînt administrați în serii de ritmuri diferite, conform codificării după laboratorul I.E.F.S. (fig. 1).

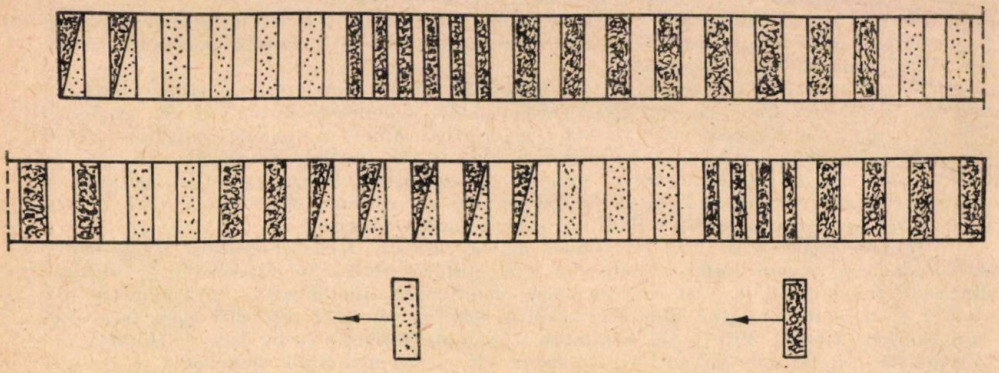


Fig. 1

Stimulul luminos constituie un excitant pozitiv în orice condiții, iar stimulul sonor singur — un excitant negativ.

Răspunsul la cupluri de semnale pozitive și negative, precum și aceste schimbări de ritm ale diferitelor codificări de stimuli permit o caracterizare a echilibrului, a „mobilității" proceselor de excitație și inhibiție, în privința reacțiilor motrice voluntare.

Deci, s-au înregistrat, în paralel, mai multe trasee E.E.G., derivațiile fiind astfel plasate încît să asigure investigarea în principal a zonelor motoare și a R.M. digitală liniară, ca răspuns la o serie de stimuli luminoși și sonori codificați.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Datele obținute, referitoare la parametrul E.E.G., prezentate în tabelul 1, permit împărțirea subiecților în trei grupe :

I. Subiecții al căror ritm alfa este dominant în toate derivațiile cu indicele alfa peste 75%, cu amplitudinea undelor 25—70 μV, cu o frecvență între 9—10 cicluri/sec., la următorii sportivi : 5—T.C. ; 3—N.C. ; 13—GH.M. ; 10—N.S. ; 15—T.K. ; 11—P.T. ; 2—I.I.; dintre aceștia, subiecții 2—I.I. și 11—P.T. prezintă amplitudine foarte mică (20 μV).

II. Subiecții al căror ritm alfa este subdominant, cu indicele alfa între 50—75%, cu amplitudine 30—60 μV și frecvența 10—15,5 c/sec., pentru subiecții 14—C.L.

Tabelul 1

E.E.G.

Parametrii ritmului alfa pe grupe de valori					
<50%	50-75%	>75%	Grupe de valori ale indexului alfa		
10-20 μV	30-60 μV	25-70 μV	Grupe de valori ale amplitudinii în μV		
11 c/sec.	10-15,5 c/sec.	9-10 c/sec.	Grupe de valori ale frecvenței cicturilor/sec.		
			T.C. 5	Grupa I	Subiecți
			N.C. 3		
			Gh.M. 13		
			N.S. 10		
			T.K. 15		
			P.T. 11		
			I.I. 2		
			C.L. 14	Grupa II	
			S.M. 1		
			G.M. 12		
			B.C. 4	Grupa III	
			T.T. 7		
			T.A. 8		
			Z.M. 6		
			D.I. 9		

1—S.M. ; 12—G.M. ; dintre aceştia, 14—C.L. prezintă unde de amplitudine foarte mare (90 μV).

III. Subiecţii cu ritm variat, predominant beta, cu indice alfa mai mic de 50%, amplitudinea 10—20 μV şi frecvenţa de 11 c/sec., pentru subiecţii 4—B.C. ; 7—T.T. ; 8—T.A. ; 6—Z.M. ; 9—D.I.

Din cei 15 subiecţi şapte prezintă amplitudini foarte mari, ca în domeniul alfa dominant, iar restul de opt — amplitudine mică, ca în situaţiile de ritm alfa subdominant. Cu anumite rezerve, ne permitem aprecierea că predominanţa alfa ar exprima starea de repaus a creierului, în timp ce undele beta ar reprezenta un fenomen de excitaţie corticală.

Referitor la frecvenţa ritmului alfa, se observă frecvenţa mai mare a cazurilor cu 9,5 c şi 10 c/sec (şapte subiecţi) şi alte două grupuri de cîte 3 şi 5 subiecţi, cu frecvenţe de 11 cicluri/sec. Deci, putem afirma că, la atleţii luaţi în experiment, referitor la frecvenţa undelor alfa, se observă predominanţa frecvenţelor joase — 9—10 c/sec. situaţie semnalată şi de A. Demeter, tot la atleţi. Referitor la amplitudinea undelor, observăm la sportivii examinaţi faptul — bine cunoscut dealtfel în practica E.E.G. — că amplitudinea cea mai mare a undelor alfa se constată în regiunea occipitală, situaţie în care noi am folosit unde de 80—90, chiar şi 100 μV, în timp ce în regiunea frontală amplitudinea lor nu depăşeşte decît rar 40 μV, uneori ele chiar lipsesc în această zonă. La subiecţii noştri predomină însă amplitudinea de 60 μV. Doi subiecţi (2—I.I. şi

11—P.T.) prezintă o amplitudine foarte mică — 20 μV, iar alții — 6—Z.M. ; 1—S.M. ; 9—D.I. — prezintă amplitudini de 30—40 μV. Aceste elemente dau un caracter individual traseului E.E.G.

Indicele alfa (%) se situează între valori de 40—90%, așa cum reiese din gruparea subiecților noștri.

În discutarea parametrului E.E.G., pornim de la faptul bine cunoscut că elementul principal al E.E.G. umane, caracterizînd în general adultul în stare de veghe, relaxat senzorial și mintal, este ritmul alfa.

Pentru aspectele de efort din datele literaturii de specialitate, reiese că, în repaus, în condiții standard, E.E.G. a sportivilor se încadrează în aspectul E.E.G. a oamenilor normali de vîrstă medie (1, 3, 4, 6, 8).

În concluzie, pentru subiecții luați în experiment, pe traseele E.E.G. nu găsim anomalii electrice, lipsesc în traseul spontan undele delta sau teta ; dinamica ritmului alfa în repaus psihosenzorial se situează, pentru frecvența ciclurilor/sec., între 9—11 c/sec., amplitudinea 30—90 μV, iar indexul alfa între 30—90%, conform criteriilor de împărțire în cele trei grupe ale subiecților.

Deci, subiecții luați în experiment se situează în limitele normale atît ca aspect al traseelor, cît și ca dinamică a ritmului alfa. De asemenea, putem aprecia că datele referitoare la E.E.G. corespund cu cele ale literaturii de specialitate. Astfel, activitatea alfa dominantă găsită de noi la grupul de șapte atleți este în concordanță cu datele obținute și de A. Demeter, Ilina L. Kukolevskaia, A. Partheniu și colab., care au găsit, de asemenea, un ritm alfa dominant la aproximativ 60% din atleții și baschetbaliștii studiați (5, 8).

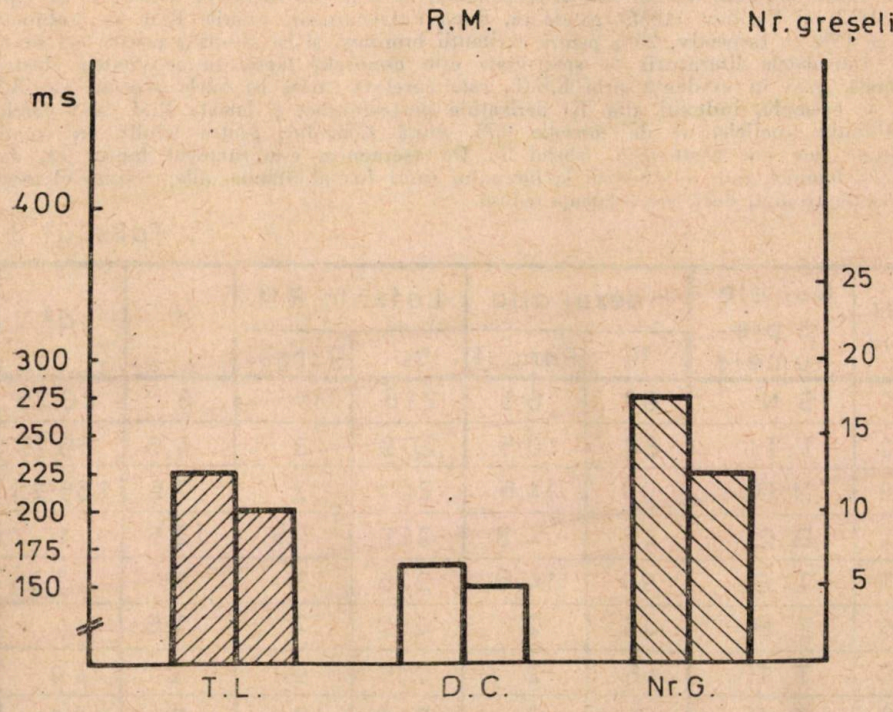
Prin faptul că ritmul alfa are o frecvență între 9—11 c/sec., și că nu am găsit unde mai lente de 9 c/sec., și mai rapide de 11 c/sec., și bazați pe lucrările lui M. Brazier, Finesinger, F. A. Gibs (citați de A. Demeter), considerăm că traseele E.E.G. ale sportivilor noștri se încadrează perfect în limitele normalului. Reținem, de asemenea, că, la patru subiecți, am găsit ritmul beta dominant, pe aceștia încadrîndu-i în grupul III, în care am reușit să activăm ritmul alfa slab, prin hiperpnee de 3 minute. Faptul acesta este confirmat și de lucrările lui Vorobiov încă din 1943 : creșterea frecvenței și amplitudinii ritmului alfa, după efort sportiv moderat, și scăderea lor, în efortul extenuant, eventual cu apariția undelor teta și delta.

Reacția motrică. Răspunsul motor, reprezentat de latența R.M. (așa-numitul timp de reacție sau viteză de reacție) și durata contracției musculare digitale liminare au fost analizate la două înregistrări, dintre care una — simultan cu electroencefalografia. Din tabelul 2 și graficul 1 observăm, la lotul experimental, o latență a răspunsului de 224 m.S., durata de contracție — 158,2 m.S. (valori medii) și cu un număr de 18 greșeli, la începutul ciclului de antrenament, pentru ca, la sfîrșitul ciclului de antrena-

Tabelul 2

REACȚIA MOTRICĂ (R.M)	Unitatea de măsură	Săptămîna I		Săptămîna II	
		Luni (L)	Sîmbătă (S)	Luni (L)	Sîmbătă (S)
Latența răspunsului (L.R.)	ms	224	242	240	196,73
Durata contracției (D.C.)	ms	158,2	140	145	143
Numărul de greșeli (Nr.G.)	%	18	14	16	12,

Graficul 1



ment, situaţia să se îmbunătăţească, ajungîndu-se la 196,7 — latenţa şi la 143 — durata contracţiei, numărul greşelilor scăzînd la 12.

Analizaţi individual, subiecţii pot fi grupaţi astfel :

I. Subiecţii cu o bună mobilitate a proceselor de excitaţie şi inhibiţie de la nivelul efectorului şi cu un număr redus de greşeli (13—GH.M. ; 15—T.K. ; 7—T.T. ; 8—T.A. ; 6—Z.M. ; 12—G.M. ; 11—P.T. ; 2—I.I. ; 9—D.I. ;

II. Subiecţii cu o mobilitate redusă a proceselor de excitaţie şi inhibiţie, cu un număr mare de greşeli şi cu o latenţă mare a răspunsului (1—S.M. ; 14—C.L. ; 5—T.C. ; 10—N.S. ; 3—N.CR. ; 4—B.C.

Timpul de latenţă — 224 m.S. —, obţinut de noi la începutul ciclului de antrenament, reprezintă timpul necesar pentru perceperea, transmiterea la centrii corticali şi retransmiterea, sub formă de comandă, a semnalului pentru contracţia muşchilor. Observăm, astfel, la sfîrşitul celei de a doua săptămîni de antrenament, o îmbunătăţire atît a timpului de latenţă, cît şi a duratei răspunsului motric. Această tendinţă de îmbunătăţire a timpului de latenţă şi a duratei răspunsului motric o putem pune pe seama fibrelor fazice din muşchii fazici, ca elemente cu viteză mare de contracţie, lucru avut în vedere în antrenamentul subiecţilor.

Pentru explicaţii, trebuie să ne îndreptăm atenţia spre S.N., cu toate segmentele sale, precum şi asupra musculaturii implicate în activitate, plus reglajul neuro-hormonal (2, 4).

Putem aprecia, astfel, că, în lumina rezultatelor obţinute, influxul nervos străbate mai repede centrii implicaţi în acţiune, şi aceasta nu se poate realiza decît printr-o analiză mai rapidă şi o sinteză a informaţiilor primite.

Dar esenţa fenomenului nu trebuie căutată aici, ci în modificările pe care efortul fizic, antrenamentul le induce la nivelul S.N.C., modificări care vor imprima nota generală a evoluţiei duratei celor două componente ale R.M. Referitor la numărul de greşeli, se poate spune că şi acesta scade de la 18 la 12, ceea ce demonstrează că are loc un proces de concentrare a excitaţiei către centrii direct interesaţi în acţiunea respectivă. Putem aprecia că latenţa redusă este un efect al adaptării segmentului central al anali-

zatorului vizual și sonor, poate chiar o perfecționare a conexiunilor cu motoneuronii care comandă mușchii agoniști din mișcarea de apărare pe întrerupător.

Datele obținute de noi sînt în concordanță cu cele din literatură, astfel : T. R. Oplavin (1953) și Vasiliev (1955) găsesc că, după antrenament, valorile R.M. se îmbunătățesc cu 18% și, respectiv, 25% pentru excitanții luminoși și cu 24—35% pentru cei sonori.

Din datele literaturii de specialitate este cunoscut faptul că activitatea electrică cerebrală, pusă în evidență prin E.E.G., este corelată strîns cu unele aspecte ale R.M. Așa, de exemplu, indexul alfa din derivațiile postrolandice și latența R.M. sînt corelate semnificativ (coeficientul de corelație 0,75, după Csinady), pentru adulți, în condiții habituale (noi am găsit 0,65, tabelul 3). De asemenea, este cunoscut faptul că, dacă stimulul luminos este administrat la începutul unui fus al ritmului alfa, răspunsul motric este foarte prompt, deci, are o latență redusă.

Tabelul 3

Nr. crt.	Numele și prenumele	Indexul alfa		Latența R.M.		d	d^2
		%	Rangul	%	Rangul		
1	S.N.	60	6,5	218	11	6	20,25
2	I.I.	80	10,5	209	3	4,5	56,25
3	N.C.	90	14,5	207	2	7,5	156,25
4	B.C.	40	4,5	211	5,5	12,5	1
5	T.C.	90	14,5	225	13	1	2,25
6	Z.M.	45	2	210	4	1,5	4
7	T.T.	45	2	215	9	2	49
8	T.A.	45	2	219	12	7	100
9	D.I.	40	4,5	235	14	10	90,25
10	N.S.	85	13	255	15	9,5	4
11	P.T.	80	10,5	213	7,5	2	9
12	G.M.	65	8	217	10	3	4
13	Gh.M.	80	10,5	218	7,5	2	9
14	C.L.	60	6,5	211	5,5	3	-1
15	T.K.	80	10,5	203	1	9,5	90,25

$$N=15 \qquad \varphi = 1 - \frac{6\,d^2}{N(N^2-1)} = 0,65 \qquad \Sigma d^2 = 596,50$$

Sub aspect statistic, la un index alfa, în jur de 50%, există șansa maximă ca stimulul să cadă la începutul unui fus alfa. Se pare, deci, că un index alfa mediu este cel mai favorabil unor aspecte de R.M. După cunoștințele noastre, aceste aspecte nu sînt verificate în legătură cu efortul fizic din ciclul săptămînal.

Ca atare, am procedat la corelația, după metoda Spearman (a rangurilor), a indexului alfa din derivațiile postrolandice (exprimate în procente) și ecoul fiziologic al efortului fizic din ciclurile săptămînale.

Rezultatele sînt prezentate în tabelele 4 și 5. În tabelul 4, indexul alfa este ordonat după ranguri, începînd cu 90%, în ordine descrescîndă, iar efortul fizic — cu solicitarea cea mai intensă, adică 87% din capacitatea maximă.

Tabelul 4

Nr. crt.	Numele și prenumele	Indexul alfa		Efortul fizic		d	d^2
		%	Rangul	%	Rangul		
1	S. N.	60	9,5	82,5	2	7	49
2	I. I.	80	5,5	82	3	2,5	6.25
3	N. C.	90	1.5	53	15	13,5	182.25
4	B. C.	40	14,5	87	1	13,5	182,25
5	T. C.	90	1,5	72,5	13	11,5	182.25
6	Z. M.	45	12	74,5	9,5	2,5	6.25
7	T. T.	45	12	70,5	14	2	4
8	T. A.	45	12	76	7	5	25
9	D. I.	40	14,5	75,5	8	6,5	42,25
10	N. S.	85	3	77,5	5	2	4
11	P. T.	80	5,5	80,5	4	1,5	2,25
12	G. M.	65	8	73,5	11,5	3,5	12,25
13	Gh. M.	80	5,5	73,5	11,5	6	36
14	C. L.	60	9,5	74,5	9,5	0	0
15	T. K.	80	5,5	77	6	0,5	0,25

$\sigma = -0,22 \qquad \Sigma d^2 = 684,25$

S-au calculat diferențele de rang și pătratele acestora, iar datele au fost introduse în formula coeficientului de corelație γ ($\gamma 0$) = —0,22.

Valoarea acestui coeficient este mult sub valoarea critică din tabelele pentru semnificație critică. Așadar, rezultatele noastre nu confirmă o eventuală corelație între activitatea electrică cerebrală exprimată prin incidența indexului alfa și a efortului fizic, în ciclul săptămînal de antrenament.

În tabelul 5, indexul alfa este ordonat după rang, începînd cu valoarea maximă de 45%. Conform datelor literaturii, este cunoscut că o astfel de incidență este asociată probabil celei mai ridicate de a obține acte motrice rapide. Pentru efortul fizic, s-a păstrat aceeași ordine a rangurilor. Calculul nostru γ ($\gamma 0$) = +0,15 este nesemnificativ din punctul de vedere al corelației ; așadar, rezultatele noastre nu confirmă existența unei legături strînse între activitatea electrică cerebrală exprimată prin indexul alfa din derivațiile postrolandice și efortul fizic din ciclul săptămînal de antrenament la sprinteri.

CONCLUZII

1. Indexul alfa din derivațiile postrolandice și latența R.M. sînt corelate semnificativ (coeficientul de corelație — 0,65). Ținînd seama de faptul că, la un index alfa, în jur de 50%, există șansa maximă ca stimulul să cadă la începutul unui fals alfa ; și, în legătură cu corelația găsită de noi, se pare că un index alfa mediu este cel mai favorabil aspectelor de promptitudine și corectitudine a R.M.

2. Timpul de latență din cadrul R.M. obținut de noi — 224 m.S., durata contracției — 158,2 m.S., și numărul de 18 greșeli, de la începutul ciclului de antrena-

Tabelul 5

Nr. crt.	Numele și prenumele	Indexul alfa		Efortul fizic		d	d^2
		%	Rangul	%	Rangul		
1	S.N.	60	6,5	82,5	2	6	20,25
2	I.I.	80	10.5	82	3	4,5	56,25
3	N.C.	90	14,5	53	15	7,5	0,25
4	B.C.	40	4,5	87	1	0,5	12.25
5	T.C.	90	14,5	72,5	13	1,5	2,25
6	Z.M.	45	2	74,5	9,5	7,5	56,25
7	T.T.	45	2	76	14	12	144
8	T.A.	45	2	75,5	7	5	25
9	D.I.	40	4,5	77,5	8	3,5	12,25
10	N.S.	85	13	80,5	5	8	64
11	P.T.	80	10,5	73,5	4	6,5	42,25
12	G.M.	65	8	73,5	11,5	3,5	12,25
13	Gh.M.	80	10.5	74,5	11,5	1	1
14	C.L.	60	6,5	77	0,5	3	9
15	T.K.	80	10,5	70,5	6	4,5	20,25

$\delta = 0,15 \qquad \Sigma d^2 = 477,50$

ment, cunosc o evoluție pozitivă astfel că, la sfîrșitul ciclului de antrenament, latența ajunge la 196,7 m.S., durata contracției la 143 m.S., iar numărul greșelilor scade la 12.

3. În concordanță atît cu datele literaturii, cît și cu experiența noastră, rezultatele acestui studiu ne întăresc convingerea că aspectele de reactivitate fiziologică a indicatorilor fiziologici recoltați de noi se pot interpreta numai ca valori de grup, iar aplicarea lor se poate face numai individual. Aceasta înseamnă că, din punct de vedere practic, valorile de grup (de eșantion) sînt orientative, că trebuie cunoscută, în general, reactivitatea individuală a sportivului și, în funcție de aceasta, modificată structura ciclului săptămînal de antrenament, modelarea pregătirii sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. BRAZIER A. B. M.: The physiological basis of the E.E.G. (second adv. course in E.E.G.), Salzburg, 1965.
2. CSOGOR ST.: Fiziologie normală și patologică, 1965, 11, 2.
3. DELAY J., VLADYKOV G.: E.E.G. clinique, Ed. Masson, Paris, 1969.
4. FLOREA E., DEREVENCO P.: Conf. M.C.F., București, 1961.
5. ILINA L., KUKOLEVSKAIA E. V.: Med. giz., Moscova, 1962, pag. 93.
6. SCHERNIKAU W.: Med. und sp., 1974, 9, pag. 25.
7. SZAMODIS J., MALOMSOKI J.: Congr. II de Med. sp., București, 1969.
8. PARTHENIU AL., GAGEA A., HRIȘCĂ ARISTEIA: Fiziologie normală și patologică vol. XVIII, nr. 5, 1971, pag. 463.

DORA GAVRILESCU : Aspects de la dynamique nerveuse cérébrale et de l'activité motrice chez les sprinteurs

Pour l'experimentation on a choisi 15 étudiants de l'I.E.F.S. qui pratiquaient l'athletisme de compétition. Pour chaque sujet on a suivi deux cycles hébdomadaires consecutives d'entrainement. On a constaté que l'index alpha dans les dérivations postrolandiques et la latence R.M. sont dans une correlation significative. Le temps de latence dans le cadre de R.M., la durée de contraction s'améliorent, le nombre des fauts decroit. Les resultats de l'etude renforcent la convinction que les aspects de reactivité physiologique des indicateurs physiologiques prélévés par l'auteur pourront être interpretés seulement comme valeurs de groupe, et pourront être utilisés seulement individualement, ce qui veut dire que la reactivité individuelle du sportif doit-être connue, et en fonction d'elle on peur modifier la structure du cycle hébdomadaire d'entrainement, le modelage de la préparation sportive, car les valeurs de groupe (d'echantillon) sont orientatives.

DORA GAVRILESCU : Aspects of Cerebral Neurodynamics and Motive Reactions of Racers

The author carried out an interesting experiment with 15 students of the Institute for Physical Education and Sports (IEFS) who practised performance athletics. Two successive weekly cycles of training were traced for each of the subjects involved. The experiment demonstrated that the alpha index part of RM postrolandic and latent drivations are significantly correlated, with the RM latence time, and the duration of contraction improving strengthened sensibly. The findings led the author's opinion that the aspects of physiological reactions of the physiological indicators used could be interpreted only as group values while being applied only individually ; this implies that the individual's reaction in sports should be known as depending on it the structure of the weekly training cycle, and the moulding of training should be altered, since the group values (the sample ones) are most indicative of many relevant factors.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

OPINII
CONSULTAȚII

TEME ORIENTATIVE PENTRU ELABORAREA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE DE GRADUL I

1. Studii și cercetări privind perfecționarea conținutului și a metodologiei educației fizice în învățământul preșcolar. (Tema va fi particularizată la una din formele de organizare a învățământului preșcolar.)

2. Studii și cercetări privind determinarea parametrilor modelului de instruire și a conținutului educației fizice pentru absolvenții diferitelor trepte și profiluri de învățământ. (Tema va fi particularizată la una din treptele învățământului : primar, gimnazial, treapta I a liceului, treapta a II-a a liceului, profesional, pedagogic etc.).

3. Studii și cercetări privind particularizarea obiectivelor de instruire și educare, a conținutului și metodologiei educației fizice dependent de profilul liceului, școlii profesionale, școlii postliceale.

4. Studii și cercetări privind determinarea obiectivelor instructiv-educative, a conținutului și metodologiei activităților facultative prevăzute în programele școlare de educație fizică. (Tema va fi particularizată la un ciclu de învățământ și va viza inițierea elevilor în practicarea uneia din ramurile sportive : înot, schi, patinaj, hochei).

*5. Studii și cercetări privind programarea obiectivelor instructiv-educative, a sistemelor de acționare și a criteriilor de control a rezultatelor elevilor pe linia dezvoltării vitezei *.*

*6. Studii și cercetări privind programarea obiectivelor instructiv-educative, a sistemelor de acționare și a criteriilor de control a rezultatelor elevilor pe linia dezvoltării rezistenței *.*

*7. Studii și cercetări vizînd programarea obiectivelor instructiv-educative, a sistemelor de acționare și a criteriilor de control a rezultatelor elevilor pe linia dezvoltării forței *.*

*8. Studii și cercetări vizînd programarea obiectivelor instructiv-educative, a sistemelor de acționare și a criteriilor de control a rezultatelor elevilor pe linia dezvoltării suppleței *.*

9. Studii și cercetări vizînd programarea obiectivelor instructiv-educative, a sistemelor de acționare și a criteriilor de control a rezultatelor elevilor pe linia dezvoltării echilibrului.

---

* Temele de la pct. 5—8 vor fi particularizate la o treaptă sau un profil de învățământ. De asemenea, pot fi particularizate și la unitățile școlare cu profil sportiv.

10. Studii și cercetări privind precizarea obiectivelor de instruire, conținutului, metodologiei didactice și a sistemului de control în legătură cu inițierea elevilor în una din ramurile sportive prevăzute în programele școlare (gimnastică acrobatică, gimnastică modernă, atletism, handbal, baschet etc.).

11. Studii și cercetări privind stabilirea obiectivelor instructiv-educative, sistemelor de acționare și a criteriilor de control privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă în raport cu particularitățile bio-motrice ale diferitelor vîrste școlare. (Tema va fi particularizată la o treaptă sau la un profil de învățămînt).

12. Studii și cercetări privind determinarea aspectelor particulare în legătură cu aplicarea, în cadrul educației fizice, a instruirii programate.

13. Studii și cercetări privind determinarea aspectelor particulare în legătură cu aplicarea, în cadrul educației fizice școlare, a modelării.

14. Studii și cercetări privind determinarea aspectelor particulare în legătură cu aplicarea, în cadrul educației fizice școlare, a problematizării.

15. Studii și cercetări privind evidențierea contribuției educației fizice la realizarea obiectivelor educației morale.

16. Studii și cercetări privind evidențierea contribuției educației fizice la pregătirea pentru activitatea productivă.

17. Studii și cercetări privind determinarea conținutului și a parametrilor modelelor de instruire pentru diferite grupe (echipe), probe etc., constituite în cadrul secțiilor pe ramură sportivă din unitățile școlare de profil.

18. Contribuții la sporirea procesului instructiv-educativ prin construirea și utilizarea unor noi aparate sau instalații.

19. Studii și cercetări privind perfecționarea sistemului de planificare a conținutului procesului instructiv-educativ.

20. Studii și cercetări privind optimizarea și obiectivizarea sistemelor de acționare programate pentru realizarea diferitelor obiective instructiv-educative, în raport cu posibilitățile și nivelul de pregătire diferențiat al colectivului de elevi dintr-o clasă. (Tema va fi localizată la o singură clasă, ciclu de învățămînt sau categorie de obiective: obiective privind dezvoltarea forței, rezistenței etc.).

21. Studii și cercetări privind perfecționarea sistemului de selecție (organizare, obiectivizarea criteriilor etc.) a elevilor pentru grupele (clasele) unităților de învățămînt cu profil sportiv (Tema va fi localizată la o singură ramură — probă sportivă și la un tip de unitate sportivă școlară).

22. Studii și cercetări privind perfecționarea indicilor (criteriilor) obiectivi de determinare și reglare a efortului în cadrul lecțiilor de educație fizică.

23. Studii și cercetări privind modificările pe care le determină, în organizarea procesului instructiv-educativ, promovarea noului tip de relații profesor-elev.

24. Studii și cercetări privind perfecționarea căilor și mijloacelor de promovare a activității independente a elevilor în lecție, a formelor de autoorganizare și conducere.

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT, EDUCAŢIE FIZICĂ (PROFESORI CATEGORIA I ŞI A II-A)

I. EDUCAŢIA FIZICĂ, COMPONENTĂ A CONCEPTULUI DE EDUCAŢIE

1. Fundamentarea politico-ştiinţifică a activităţii de educaţie fizică şi sport.

1.1. Politica marxist-leninistă a P.C.R. în domeniul educaţiei fizice şi sportului. Educaţia fizică şi sportul, activităţi de interes naţional şi social.

1.2. Principalele prevederi ale documentelor de partid şi de stat care orientează, organizează şi reglementează activitatea de educaţie fizică şi sport din patria noastră.

1.3. Trăsăturile fundamentale ale sistemului nostru de educaţie fizică.

1.4. Idealul, funcţiile şi obiectivele educaţiei fizice.

2. Aspectele teoretico-metodice implicate în relevarea contribuţiei educaţiei fizice la realizarea obiectivelor educaţiei comuniste. Corelarea influenţelor educaţiei fizice cu obiectivele educaţiei intelectuale, morale, estetice şi tehnico-productive.

3. Orientări şi tendinţe contemporane vizînd rolul, sarcinile şi obiectivele educaţiei fizice în legătură cu formarea tinerei generaţii, păstrarea şi dezvoltarea stării de sănătate, capacităţii de muncă şi prelungirea vieţii active a omului.

3.1. Educaţia fizică în preocupările societăţii contemporane. Reflectarea rolului şi sarcinilor educaţiei fizice în planurile şi programele de învăţămînt din principalele ţări industrializate.

3.2. Perfecţionarea şi reconsiderarea unor sarcini, obiective şi elemente de conţinut ale educaţiei fizice a maselor şi şcolarilor, cerinţe ale comenzii sociale actuale : formarea obişnuinţei de practicare independentă a exerciţiului fizic, dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă, pregătirea metodologică, pătrunderea elementelor specifice sportului în conţinutul educaţiei fizice, raţionalizarea şi cantificarea influenţelor exerciţiului fizic etc.

3.3. Perfecţionarea tehnologiei didactice. Modelarea, instruirea programată, problematizarea, modificarea relaţiei profesor-elev. Aspectele particulare privind utilizarea lor în domeniul specialităţii.

3.4. Reflectarea acestor tendinţe şi orientări în programele de educaţie fizică şi în soluţiile metodice indicate în legătură cu organizarea procesului instructiv-educativ.

II. COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

1. Bazele teoretico-metodice privind formarea sistemului de cunoştinţe de specialitate. Natura şi categoriile de cunoştinţe ; importanţa lor în activizarea şi conştientizarea elevilor ; particularităţile metodice privind transmiterea şi însuşirea cunoştinţelor de specialitate din domeniul educaţiei fizice.

2. Priceperile şi deprinderile motrice : mecanismele şi etapele formării stereotipului dinamic ; caracteristicile priceperilor şi deprinderilor motrice ; clasificarea deprinderilor motrice ; fenomene de transfer şi stingerea.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1979, pag. 60

3. Bazele teoretico-metodice privind procesul de perfecționare a calităților motrice.

3.1. Factorii somatici, fiziologici, psihici și energetici care condiționează manifestarea vitezei, forței, rezistenței, îndemînării și supleței.

3.2. Principalele forme de manifestare ale vitezei, forței, rezistenței, îndemînării și supleței.

3.3. Evoluția dezvoltării calităților motrice la diferite vîrste. Particularitățile metodice privind stabilirea obiectivelor și sistemelor de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice, generate de dinamica dezvoltării calităților motrice la diferite vîrste.

4. Relațiile dintre priceperi, deprinderi și calități motrice.

5. Particularitățile educării în cadrul educației fizice a obișnuințelor de comportare morală, calităților volitive, însușirilor personalității și trăsăturilor de caracter.

III. MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE

1. Exercițiul fizic, factorii naturali de călire, condițiile de igienă, baza materială etc. — mijloace ale educației fizice.

2. Exercițiul fizic, principalul instrument metodic prin intermediul căruia se planifică influențele instructiv-educative specifice educației fizice. Caracteristicile influențelor exercițiului fizic. Conținutul și forma exercițiului fizic. Clasificarea exercițiilor fizice.

3. Constituirea exercițiilor fizice în sisteme de acționare, complexe de exerciții, structuri complexe, ștafete, jocuri de mișcare, discipline sportive, cerință metodică importantă pentru optimizarea și obiectivizarea influențelor exercițiului fizic.

4. Caracteristicile fundamentale ale principalelor forme de organizare a practicării exercițiilor fizice (gimnastica, jocul, sportul și turismul).

IV. ANTRENAMENTUL SPORTIV

1. Particularitățile antrenamentului sportiv la copii și juniori. Inițierea și pregătirea sportivă timpurie.

2. Selecția sportivă : sistemul național de selecție sportivă ; orientarea selecției la nivelul școlii ; criterii și norme de selecție ; adaptarea lor la nivelul activității școlare.

3. Procedee moderne de antrenament (circuitul, antrenamentul pe intervale, culturismul etc.) ; adaptarea lor la condițiile educației fizice școlare.

4. Particularitățile planificării antrenamentului sportiv.

V. FORMELE DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ȘCOALĂ

1. Lecția de educație fizică — principală formă de organizare a procesului de educație fizică.

1.1. Motivarea rolului și importanței lecției.

1.2. Structura și conținutul lecției ; tipologia lecțiilor.

1.3. Obiectivele și conținutul principalelor verigi (momente) ale lecției.

1.4. Temele lecției, scopurile didactice, sistemul de lecții.

1.5. Cerințele didactice ale elaborării conținutului lecției.

1.6. Problema efortului în lecție ; fundamentarea științifică a efortului și a proceselor de refacere ; componentele (parametrii) efortului, relația lor

cu componentele procesului instructiv-educativ, temele și scopurile didactice ; dinamica și controlul efortului în lecție — teste, măsurători, criterii de apreciere.

1.7. Principalele forme de organizare a activității de exersare, valoarea lor formativă, indicații pentru perfecționarea lor.

1.8. Sporirea eficienței lecției, modalități de perfecționare a metodologiei conducerii lecției : densitate motrică, dinamism, tratare diferențiată, grupe valorice omogene, autoconducere și organizare, activitate independentă, reconsiderarea modalităților de conducere a lecției, rolul și limitele comenzii etc.

2. Gimnastica din regimul zilei de școală : orientare, conținut, forme de organizare.

3. Activitățile sportive, demonstrațiile și serbările sportive, excursiile școlare. Sistemul competițional școlar ; Campionatul asociației, „Daciada".

VI. PLANIFICAREA ȘI EVIDENȚA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Rolul și importanța planificării și evidenței.
2. Cerințele planificării.
3. Conținutul și tehnologia elaborării planului tematic anual (calendaristic).
4. Conținutul și tehnologia elaborării anexei planului tematic anual.
5. Conținutul și tehnologia elaborării planului de lecție.
6. Alte documente de planificare și evidență a activității de educație fizică și sport în școală : calendarul sportiv, caietul profesorului etc.

VII. PARTICULARITĂȚILE VERIFICĂRII ȘI APRECIERII ACTIVITĂȚII ELEVILOR

1. Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.
2. Particularitățile notării la educație fizică.

VIII. PROGRAMELE ȘCOLARE DE EDUCAȚIE FIZICĂ, DOCUMENT NORMATIV CARE ORIENTEAZĂ ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ȘCOALĂ

1. Conținutul și tehnologia dezvoltării fizice corecte și armonioase.
2. Conținutul și tehnologia dezvoltării calităților motrice.
3. Conținutul și tehnologia formării sistemului de priceperi și deprinderi utilitare și de bază.
4. Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în ramurile de sport prevăzute în programele școlare.
5. Organizarea jocurilor, ștafetelor și parcursurilor aplicative.

IX. ANALIZA STRUCTURII MOTRICE A PRINCIPALELOR PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE PROBELOR ȘI RAMURILOR SPORTIVE INCLUSE ÎN PROGRAMELE ȘCOLARE : ATLETISM, GIMNASTICĂ, JOCURI SPORTIVE

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică, 1975.

* * * : Codul de norme ale vieții și muncii comuniștilor, ale eticii și echității socialiste. Din Congresul al XI-lea al P.C.R., noiembrie 1974.
* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în R.S.R.
CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de al XI-lea Congres al P.C.R., Ed. Politică, București, 1974.
* * * : Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, București, 1967.
* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973.
* * * : Programele școlare.
* * * : Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.
BOGDAN T., STĂNCULESCU I. : Psihologia copilului, psihologia pedagogică, E.D.P., 1973, (X).
BĂIEȘU N., BÎRLEA ADINA : Gimnastica de bază și acrobatică în școală, Ed. Stadion, 1969, (X).
BUNESCU V. : Direcții de modernizare a învățămîntului românesc, Revista de pedagogie nr. 7—8, 1974.
BUNESCU V. : Metode moderne de învățămînt, Revista învățămîntului liceal și tehnic-profesional, nr. 10—11, 1973.
BERCA I., BUNESCU V., NOVICOV E. : Instruirea programată, E.D.P., 1967, (X).
BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. U.C.F.S., 1967, (X).
BEDO C., VOINEA V. : Exerciții cu partener, Ed. Stadion, 1970, (X).
CHIRIȚĂ GEORGETA : Problematizarea, cerință pedagogică de bază în lecția de educație fizică, revista E.F.S. nr. 8, 1973, (X).
CHIRIȚĂ GEORGETA : Pedagogie, Ed. Sport-turism, 1977.
CHIRIȚĂ GEORGETA : Optimizarea lecției de educație fizică, Ed. Stadion, 1972.
CEAUȘESCU N. N. : Pedagogia educației fizice și sportului, Ed. Sport-turism, 1976, (X).
CEAUȘESCU N. N. : Rolul educației fizice în formarea omului, Ed. Stadion, 1972.
DEMETER A. : Fiziologia educației școlare, Ed. Stadion, 1974, (X).
EPURAN M. : Psihologia educației fizice școlare, I.E.F.S., 1972, (X).
EPURAN M. : Învățarea motrică, revista E.F.S., nr. 7—8, 1974, (X).
EPURAN M. : Formarea și educarea omului nou, revista E.F.S., nr. 1, 1978, (X).
FIREA ELENA : Educația fizică în diferite tipuri și grade de învățămînt (note de curs), I.E.F.S., 1973, (X).
GHIȘOIU GH., MUSZI A. : Gimnastica sub formă de joc. Ed. U.C.F.S., 1962, (X).
IAROSLAV K. : Învățămîntul programat ca una din metodele care fac procesul de educație fizică mai eficace în școli, Culegerea „Educația fizică în școală", vol. II, 1968, C.N.E.F.S., Centrul 23 August, (X).
IAROSLAV K. : Contribuții aduse la modernizarea educației fizice școlare, „Educația fizică în școală", vol. II, 1968, C.N.E.F.S., Centrul 23 August, (X).

LOGIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M. : Metodica predării educației fizice pentru clasele I—IV, E.D.P., 1977.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica predării educației fizice, Ed. Stadion, 1975.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar, Ed. Sport-turism, 1977.

MITRA GH., DRAGOMIR P. : Elemente noi în sistemul de programare a conținutului activității de educație fizică, revista E.F.S., nr. 8, 1973, (X).

MITRA GH. : Orientări și perspective în educația fizică și activitățile sportive școlare, revista E.F.S., nr. 8, 1974, (X).

MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA : Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în jocurile sportive, revista E.F.S., nr. 12, 1976.

MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA : Conținutul și tehnologia inițierii elevilor în atletism, revista E.F.S., nr. 1, 1977.

MITRA GH., SIMIONESCU ELVIRA: Conținutul și tehnologia realizării obiectivului privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, revista E.F.S., nr. 3, 1977.

PONOMARIOV N. I. : Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, Ed. Sport-turism, 1977, (X).

PANDELE L. : Atletismul la copii și pionieri, Ed. Stadion, 1970, (X).

SIMIONESCU ELVIRA : Educația fizică a elevelor, E.D.P., 1975.

SIMIONESCU ELVIRA : Lecții cu teme din gimnastica modernă, revista E.F.S., nr. 5—8, 1973, (X).

ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-turism, 1977.

ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1972, 1977.

ȘICLOVAN I. : Diversitatea educației fizice școlare, cerință obiectivă a vieții sociale contemporane, revista E.F.S., nr. 5, 1973, (X).

ȘICLOVAN I. : Imperativele actuale în metodica antrenamentului sportiv, revista E.F.S., nr. 5, 1973, (X).

SEURIN P. : Manifeste Mondial de l'Education Physique, Biscay Frères, Bordeaux, 1969, (X).

TEODORESCU L. : Contribuții cu privire la necesitatea integrării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară, rev. E.F.S., nr. 8, 1969, (X).

TROFIN E., GRIGOROVICI S. : Handbal la copii și juniori, Ed. C.N.E.F.S., 1968, (X).

POPESCU C. : Lecții de handbal, Ed. Stadion, 1973, (X).

MAZILU V., NICU A., WILK E., FOCȘENEANU ALEXANDRA : Potențialul biomotric al populației școlare din România, rev. E.F.S., nr. 5, 1973, (X).

ARDELEAN T. : Inițierea elevilor din clasele V—X în probleme atletice, în lecțiile de educație fizică, revista E.F.S., nr. 8, 1973, (X).

BRATU I., DIMITRIU V., DEMETRESCU E., CRUȚESCU E., PREDESCU E., MIHĂIȚĂ C. : Corectarea unor deficiențe prin lecția de educație fizică, revista E.F.S., nr. 9, 1973, (X).

Institutul de științe pedagogice : Puncte de sprijin pentru perfecționarea activității didactice, E.D.P., 1971, (X).

X) — Bibliografie facultativă

DE LA EUFORIA SUCCESULUI LA DEPRESIUNEA NERVOASĂ!

● Performanța sportivă între susținătoarele de efort și agenții dopanți care trădează cînd nu te aștepți

În condițiile vieții moderne, se poate spune că omul se confruntă cu necesitățile de a se adapta nu numai în cazuri limită, unde îl duce dorința nemăsurată de cunoaștere, în spațiul extraterestru, la polul frigului sau la cel al căldurii, ci adesea și în activitatea sa cotidiană, supusă ritmului trepidant de viață, solicitărilor fizice și, mai ales, nervoase, de tot felul, bombardamentului informațional, tuturor factorilor stresanți. Și chiar dacă s-a demonstrat că se poate munci într-un lung zbor spațial sau la 500 m sub apă (ca să nu mai vorbim de randamentul în zona Arcticii sau la tropice), sînt multe problemele ce-și cer încă rezolvarea în activitatea cotidiană, nespectaculoasă, a marii majorități a semenilor noștri. Pentru că, în fond, rezistența umană, limitele sale, nu sînt definite numai prin performanțele ieșite din comun, prin „recorduri", ci și prin media adaptabilității la solicitările tot mai complexe ale epocii moderne.

Și ca întotdeauna pe parcursul acestui drum, tendinței străvechi de adaptare la mediu i s-au adăugat și i se adaugă mereu, tocmai ca rod al practicii și gîndirii multidisciplinare, diverse „adjuvante", pentru ca mediul ambiant să nu mai pară, uneori, neprietenos, pentru ca noi înșine să avem o „turație maximă" la momentul oportun. „Moment" care uneori poate însemna mult mai mult, lungi perioade de muncă, de căutări, de acumulări, de examene, de verificări, ziua și noaptea, în ore lungi de nedihnă. Omul, care pentru filosofii antici greci însemna măsura tuturor lucrurilor, are pentru el însuși drept măsură rezistența și slăbiciunea, rezistență ce se cere ridicată la puterea creației depline, slăbiciune ce se cere adusă la capacitatea dominării propriului organism, în primul rînd prin intermediul unei vieți raționale, dar și pe baza progreselor înregistrate în biochimie, fiziologie, endocrinologie, neurologie și psiho-fiziologie, genetică. Dar omul, care nu este o mașină perfectă, obosește, se uzează, fizic și nervos. Și atunci apar în scenă substanțele de menținere și refacere a potențialului biologic, nu întotdeauna însă folosite rațional și sub un strict control medical. În cazul celor care își fac din performanță o meserie, singurul mijloc de a-și asigura existența, multe dintre performanțele de azi sînt plătite mîine cu sănătatea și, adeseori, cu viața. Dopajul, căci despre el este vorba, constituie, după cum a afirmat **Lordul Killanin**, președintele C.I.O., cea mai gravă amenințare la adresa mișcării olimpice. Ce se înțelege prin dopaj ? **„Utilizarea substanțelor și tuturor mijloacelor destinate să îmbunătățească artificial posibilitățile fizice, în vederea sau cu prilejul unei competiții, și care pot aduce prejudicii eticii sportive sau integrității fizice a sportivilor"**, conform unei definiții adoptate la Colocviul de medicină sportivă ținut la Uriage, în anul 1963.

Departe de a fi un fenomen recent și cu aplicabilitate doar în sport, dopajul a proliferat în forme sofisticate și uneori greu detectabile în ultimele decenii, datorită progreselor farmacologiei moderne. Și, astfel, termenul flamand **„doope"**, care înseamnă **amestec**, migrînd în limba engleză (de la **„dope"**, semnificînd stupefiant, narcotic, la „doping") și franceză (**„dopage"**), a ajuns să îmbrace o realitate

Educație fizică și sport, nr. 3, 1979, pag. 65

tristă, blamabilă. De la caii de curse la atleți, drumul a trecut prin halta empirismului magic, netezit de mijlocitori care păstrau secretul amestecurilor de lichioruri, stricnină, cola, cafeină, venin de șarpe sau broască rîioasă... Acestei perioade antebelice și imediat postbelice i-a urmat cea pseudo-științifică. Valizele oamenilor „din colț" s-au completat cu medicamente mai evoluate și mai periculoase, vehiculate de persoane fără nici o pregătire științifică. A fost epoca medicamentelor cardiovasculare (digitalina era la modă), a apariției psiho-stimulentelor, ca amfetaminele sau calmantele, ca morfina sau dextromoramida.

Ravagiile făcute în plutonul cicliștilor au stat la originea luptei antidoping. Deci, de la euforia succesului, la depresiune nervoasă, pe patul de spital, dintr-o folosire necinstită sau nerațională a unor substanțe cu rol în fiziologia proceselor de reglare hormonale și metabolice, cum sînt numite în medicină. **Între ceea ce practica medicinii sportive numește „substanțe de menținere și refacere" a potențialului biologic, deci a capacității competitive, și substanțele hormonale folosite în pregătirea biologică a sportivului în scopul ameliorării randamentului, există o linie de demarcație pe care scrie clar, DOPAJ.** Astfel, conchide dr. **I. Drăgan** în revista „Educație fizică și sport" (nr. 3/1977), **„susținătoarele farmacologice de efort au efect energogenetic, acționînd la nivelul unor substanțe organice integrate în circuitul funcțional, și se deosebesc de agenții farmacologici dopanți, care exercită acțiuni stimulente sau sedante peste limitele fiziologice ale organismului și sînt utilizate în scopul creșterii artificiale a randamentului".** Dr. **A. Vasiliu,** referindu-se, în capitolul „Patologia farmacologică" din vol. „Patologia sportivă" (Ed. Stadion, 1972), la substanțele hormonale, specifică în cazul compușilor și derivaților cortizonului : **„Acești compuși cu multiple acțiuni în metabolismul glucidic, proteic și lipidic și importante proprietăți antiinflamative, influențînd de asemenea activitatea S.N.C., produc uneori o anumită euforie și stimulare centrală psihomotorie. În practica medico-sportivă, corticoterapia reprezintă o metodă rareori folosită, limitată în special la indicații antiinflamatoare (în aplicații locale) și foarte rar la cele substitutive... Terapia prelungită cu hormoni glucocorticoizi constituie una dintre cele mai frecvente cauze răspunzătoare de producerea unor paraefecte grave prin dereglările hipofizocorticosuprarenale și metabolice și prin efectele directe asupra țesutului conjunctiv și muscular".**

Despre substanțele anabolizante — steroizi de sinteză — se precizează că nu sînt admise decît în terapia unor grave tulburări de nutriție, stări de epuizare și mare pierdere ponderală, în fracturi grave și convalescențe prelungite, ingurgitarea lor de către sportivii sănătoși fiind considerată dopaj și avînd drept urmare frecvente ictere, hipertrofia musculară cu... rupturi musculare, dereglări hormonale și glandulare. Un exemplu tragic : halterofilul belgian **Serge Reding** care, folosind anabolizante pentru a crește în greutate (de la 90 la 140 kg), pentru a deveni cel mai puternic om din lume, a murit la 33 de ani.

Dar substanțele medicamentoase cu acțiune asupra mecanismelor de reglare nervoasă ? „Nevinovatele" susținătoare ale tonusului ? Într-unul din episoadele serialului **„Brutalitatea fotbalului"**, apărut anul trecut în revista **„Sports Illustrated"** din S.U.A., **John Underwood**, aducînd în prim plan violența din fotbalul profesionist american, reliefa una dintre cele mai dureroase fațete ale unui spectacol care, de cele mai multe ori, nu mai are nimic comun cu sportul, cu întrecerea cinstită, cu spiritul fair-play-ului. Punctul de pornire al publicistului american l-au constituit dezvăluirile senzaționale ale profesorului de psihiatrie dr. **Arnold Mandell**, de la Universitatea din California, făcute în cartea **„Sezonul coșmarului"**, publicată în 1976, și prin care acuza — pe baza multor exemple culese în sezonul c a funcționat la clubul **San Diego Cha**

gers — „folosirea abuzivă a amfetaminelor de către jucătorii profesioniști, în încercarea lor desperată de a ajunge la un liman în lupta inumană pentru supremație și dolari". Dat în judecată de **National Football League**, forul diriguitor al fotbalului profesionist american, dr. Mandell n-a încetat „cruciada" sa împotriva drogurilor declarînd că **„amfetaminele constituie singurul factor care produce violență în fotbalul profesionist, aceste substanțe nefiind luate în doze mici, pentru a combate oboseala, ci în doze enorme, care ajung pînă la 150 mg, adică 30 de pastile de Benzendrină, Dexedrină sau Eskatrol, odată. Rezultatul este starea de furie paranoică a jucătorilor, folosiți ca soldați în război de către antrenorii transformați în generali. În cabine, vendeta este cuvîntul de ordine, jucătorii sînt pe jumătate înnebuniți și dacă 60 la sută dintre ei au capul plin de amfetamine, proiecția violenței este enormă. Într-o asemenea stare de spirit, respectarea regulilor devine deosebit de complicată și violența repede izbucnește".** Și concluzia dr. Mandell se numește **„Sindromul duminical" : „În mod obișnuit, cei mai mulți jucători sînt ființe decente, care degajă căldură omenească. Ei vin în dimineața meciului cu inima deschisă, dar treptat, la cabine, se schimbă. Înaintea ieșirii pe teren, tensiunea este ridicată. Unii devin zgomotoși și obsceni. Alții privesc în gol, pierduți, sau se învîrt în neștire, cu pași mari, morocănoși... Alerta nervoasă s-a transformat în obsesia agresiunii. Un jucător de la Chargers mi-a zis : «Diferența dintre un star și un suprastar este deseori diferența dintre o doză și o supradoză». Și cu cît îmbătrînește, jucătorul devine tot mai robit drogului. Am încercat să determin scăderea dozei la un jucător dar acesta, disperat, mi-a spus : «E ușor pentru dumneata să predici, doctore, dar eu cîștig acum 65 000 dolari pe an. Dacă îmi pierd această slujbă, mîine devin barman. Am trei copii și o casă de întreținut»...".** Doctorul **L. Alan Johnson** din San Diego susține, în teza sa de doctorat, concluziile colegului său, bazat pe cercetările efectuate asupra a 93 de subiecți, proveniți din 13 echipe din liga profesionistă, dintre care 56 au recunoscut că foloseau regulat amfetaminele, majoritatea obținîndu-le de la antrenori, doctori, coechipieri sau, pur și simplu, de pe stradă, deși aceste substanțe se procură sub control, iar N.F.L. consideră folosirea lor fără prescripție medicală drept prohibită. **„Majoritatea jucătorilor profesioniști înghit pastilele cu droguri ca bomboanele".** Și consecințele imediate ? **„Depresiunea nervoasă este severă, apetitul sexual mult diminuat, adesea ajungînd la impotență temporară" ;** un fost jucător, **Bernie Parrish** de la **Browns**, se gîndește acum, după retragere, cu amărăciune, că fotbalul american **„este considerat un joc"...**

Pe fostul recordman mondial la aruncarea discului și medaliat olimpic la München, suedezul **Rickard Bruch**, „Ricky" cum era alintat în anii de glorie, nu cu mult înainte, l-am văzut acum cinci ani, pe teren propriu, cum se spune în sport, cu ocazia campionatelor europene indoor de atletism, la Göteborg. Era deja un colos cu picioare de lut. Și în 1978 el a ieșit din nou în arenă. În arena vorbelor. **„Marile mele performanțe se datoresc anabolizantelor prescrise de dr. Ljungquist"**, a declarat Ricky Bruch ziariștilor după meciul atletic Finlanda — Suedia. **„Dați-mi vă rog un antidot la această otravă, ca să-mi pot regăsi moralul".** Răspunsul doctorului incriminat nu s-a lăsat așteptat, susținut și de foștii coechipieri ai atletului : **„El mă implora să-i prescriu acele produse pentru a obține rezultate imediate, pentru a epata".** Și în polemica iscată în presa suedeză, ultima „aruncare" a lui Ricky Bruch a reușit să pună sub semnul întrebării nu numai performanțele trecute, ci și metodele de pregătire ale performerilor, moravurile, care, de dragul efemerei glorii, încalcă sănătatea fizică și morală a sportivului, însăși etica întrecerii sportive.

În 1975, ciclistul **Bernard Thévenet** trecea victorios printr-un culoar viu, pe Champs Elysées, ca purtător al tradiționalului tricou galben acordat liderului, cîștigînd cea mai populară competiție ciclistă internațională, Turul Franței. Doi ani mai tîrziu, noua stea a bicicletei își înscrie din nou numele în palmaresul „Marii bucle" profesioniste, urcînd la bursa interesului. Zenitul era, însă, aproape și căderea a fost la fel de neașteptată ca și succesul. În anul trecut, numitorul comun a fost abandonul și, după primele exa-

mene clinice alarmante, fostul dublu cîștigător al Turului Franței a recunoscut public, în toamnă, că a folosit abuziv droguri, ani în șir, îndemnat de medicul firmei „Peugeot" pentru care concura, declarație care a fost dată publicității la un interval de numai 24 de ore de la anunțarea descalificării a cinci protagoniști ai campionatelor europene de atletism, desfășurate în august, la Praga, pentru folosirea dopingului. Și lui Thévenet i s-a adăugat imediat și cazul altui rutier de clasă internațională, olandezul **Freddy Maertens**, internat în toamna trecută într-o clinică elvețiană pentru că prezenta aceleași simptome îngrijorătoare ca și rivalul său francez, în urma folosirii cortizonului. În fața acestui nou caz, președintele Uniunii cicliste internaționale, **Adriano Rodoni**, a fost nevoit să recunoască că : **„dopajul este problema noastră primordială"**, la ultimul congres al U.C.I., de la Geneva, cortizonul și anabolizantele fiind interzise. Pentru că, așa cum a precizat doctorul **Carlo Montanaro**, președintele comisiei medicale a U.C.I., **„cortizonul nu mărește nici viteza, nici rezistența, ci creează, doar momentan, o stare euforică, înșelătoare. Efectele secundare, însă, sînt foarte periculoase. E ca o reacție în lanț : ramificațiile răului se întind foarte repede și natura lor nu e încă cunoscută".**

Noi file la voluminosul și acuzatorul dosar al dopajului... **Amfetamine, anabolizante, corticoizi — stimulente artificiale pentru un tonus trecător și o musculatură de circumstanță, dar care cu timpul (niciodată iertător și cu scadențe rapide !) duc la degradare biologică, la dereglarea funcțională a organismului, cu influențe nefaste, adesea dezastruoase, asupra sănătății.** Aceste stimulente artificiale fac — cum spunea recent un confrate de la cotidianul parizian **„L'Equipe"** — două feluri de victime : **sportul** — căci întrecerea devine o trișare, și **sportivul** — a cărui reședință se mută, deseori, de la stadion la spital...

Oare intervenția farmacologică nu are decît un rol nefast în lumea sportului ?

În **„Revue Olympique"**, publicație a Comitetului Internațional Olimpic, care apare la Lausanne, a văzut lumina tiparului un studiu al doctorului **H. Howald** asupra mijloacelor de influențare medico-farmacologică a marii performanțe. **„Enumerarea acestor metode, numite de unii «pregătire biologică» și, mai ales, refuzul nostru hotărît de a nu le tolera** — scrie autorul — **ar putea crea impresia că sportivul de performanță nu poate beneficia de un aport efectiv din partea medicinii în efortul său de a urca necontenit spre piscul recordului. Este o impresie falsă, întrucît medicina are chiar nobila misiune de a veni în ajutorul sportivilor, la toate nivelurile. Ultimele descoperiri ale științei medicale permit programarea antrenamentelor în condiții optime, pe prim plan aflîndu-se aportul unei alimentații științifice (proteine, hidrați de carbon, vitamine, săruri minerale etc.) și aceasta cu atît mai mult, cu cît aportul respectiv este bazat pe studii adecvate asupra fiziologiei efortului. Există nenumărate posibilități, ce se încadrează în contextul eticii sportive, pentru a obține o creștere continuă a randamentului în sportul de performanță".**

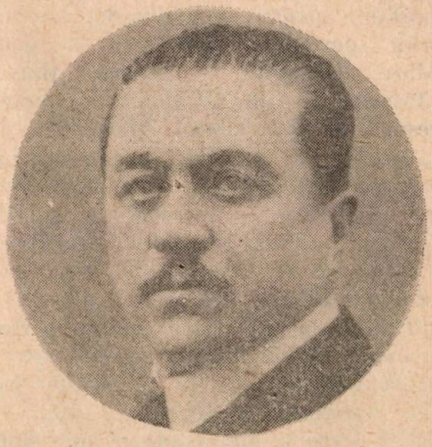
Paul SLĂVESCU

FILE DE ISTORIE

SILVIU DE HERBAY — PIONIER AL SPORTULUI ROMÂNESC

VASILE SĂSĂRANU

Nici nu se stinseseră ecourile primului război mondial și în orașele transilvănene ale României întregite și-a făcut apariția **Silviu de Herbay**, personalitate marcantă a vieții social-politice a vremii, om de cultură, artist și sportiv, general în rezervă (fost ofițer în armata austro-ungară), împuternicit de guvernul român cu organizarea activității de educație fizică și sport, în special, a propagării culturii și artei naționale românești, în general.



Născut la Deva, **Silviu de Herbay** a urmat Academia militară la Budapesta ; a doua mare pasiune — muzica. **Silviu de Herbay** a concertat în cadrul unicei organizații românești din Austro-Ungaria — **„Astra Română"**, pe scenele unor lăcașuri de cultură din Budapesta, Viena, București, fiind însoțit în nobila misiune de propagator al artei de soția sa, și ea cunoscută și apreciată soprană — **Valeria de Herbay**. În concertele lor, soții de Herbay au popularizat melodiile compozitorului maramureșan **Eugen Papp**, fratele și cumnatul lor, un talentat muzician, bun prieten cu marele compozitor **Ciprian Porumbescu** și cu nu mai puțin ilustrul scriitor **Octavian Goga**.

Silviu de Herbay a fost unul dintre vajnicii susținători ai **„Memorandiștilor"**, cei care la 26 martie 1892 și-au depus semnăturile, la Sibiu, pe actul care le-a adus notorietatea — dr. **Ion Rațiu, G. Pop de Băsești**, dr. **Basilius Lucaciu, Eugen Brote** și **Septimius Albini**.

În calitate de senator în Parlamentul Român, **Silviu de Herbay** nu a susținut numai ideile sale de propagare și dezvoltare a mișcării de cultură fizică și sport, ci a fost exponentul dezinteresat, încrezător și tenace al răspîndirii culturii și artei românești, de toate nuanțele, a muzicii clasice și populare, susținînd și militînd pentru aplicarea neabătută a **„Tratatului de Pace"** încheiat la sfîrșitul războiului.

Înzestrat cu o cultură vastă și deosebită sensibilitate, conștient de valoarea misiunii sale de pionier,

Educație fizică și sport, nr. 3, 1979, pag. 69

Silviu de Herbay a deținut între anii 1918 și 1923 funcția de președinte al **„Uniunii Societăților Sportive din România"** (U.S.S.R.), avînd sarcina deosebită de a purta făclia culturii pe meleagurile patriei, acest prim președinte al **„Societăților Sportive din întregul Ardeal, Banat, Crișana și Marmația"**, a cutreierat aceste frumoase ținuturi, dînd dovadă de o perseverență rar văzută, de pasiune, sacrificînd energii importante pentru organizarea cluburilor sportive „C.S.B." — la Baia Mare, **„Olimpia"** — la Satu Mare, **„Crișana"** — la Oradea, **„Maramureșul"** — la Sighetu Marmației și **„Aurora"** — la Beiuș, punînd în același timp și bazele primelor echipe de fotbal, puternice, în cadrul acestor asociații și cluburi sportive. Aceste echipe au pornit, în vara anului 1920, pe spinosul, dar frumosul urcuș al afirmării sportului românesc. În această perioadă, activitatea fotbalistică era împărțită pe ligi regionale de fotbal — 1921—1940. Ca o recunoaștere a meritelor acestui pionier al sportului românesc, competiția de fotbal inter-orașe a purtat de-a lungul anilor numele **„Cupa Silviu de Herbay"**, competiție care a angrenat în întrecere selecționatele marilor orașe centre ale fotbalului nostru.

S-au împlinit șase decenii de cînd **Silviu de Herbay**, acest aprig susținător al intereselor românești pe meleagurile transilvănene, de care era strîns legat împreună cu soția și cumnații **Eugen Papp** și dr. **Aurel Nistor**, cel de-al doilea — primul președinte al unui club sportiv românesc — s-a reîntors pe meleagurile atît de dragi, purtînd de-acum uniforma de ostaș român, dovedind din plin că nobila misiune de a purta făclia culturii, artei și sportului în noul stat român unitar, pe aceste meleaguri maramureșene, dintotdeauna românești și de care se simțea în permanență atras, și-a îndeplinit-o cu cinste. **Silviu de Herbay** a revenit plin de ambiție, dorință și dragoste frățească la Baia Mare și Sighetu Marmației, în sînul familiei, a sportivilor pe care i-a organizat cu o pricepere rar întîlnită, lăsînd „moștenire" la Sighetu Marmației — așa cum am mai amintit — clubul sportiv **„Maramureșul"**, la Baia Mare — **„C.S.B."**, iar la Satu Mare, Carei, Oradea, Valea lui Mihai și Beiuș cluburi sportive (mai ales de fotbal) care purtau denumiri semnificative, ca : **„Olimpia"**, **„Tricolor"**, **„Crișana"**, **„Juventus"**, **„Aurora"**, cluburi sportive care și-au îndeplinit cu prisosință rostul de pionierat, marcînd începutul unei ere glorioase a sportului românesc și în această parte a țării.

Silviu de Herbay s-a stins din viață la 30 noiembrie 1923, la București, în urma unui atac de cord, fiind înmormîntat, la 5 decembrie, în Cimitirul de Sus din Arad, părăsindu-i pe cei dragi la vîrsta de 63 de ani. Generalul de brigadă în retragere a fost unul dintre pionierii afirmării românești, omul și sportivul, artistul și politicianul care s-a priceput să-și valorifice strălucit calitățile, punînd — pentru totdeauna — piatra de temelie pe meleagurile maramureșene, meleaguri dintotdeauna românești, a primelor cluburi sportive, ai căror urmași — sportivii de astăzi — nu s-au dezmințit și se pot mîndri că orașele prin care a trecut și activat acest inimos propagandist al sportului dispun de cluburi sportive puternice, la toate ramurile de sport, visul de aur devenit realitate în zilele noastre, la baza căreia se află și modesta, dar prețioasa contribuție a lui **Silviu de Herbay**.

N.A. — La întocmirea acestui articol am consultat colecția ziarului **„Someșul"** din Satu Mare, 1920—

23, colecţia ziarului „Galaţii Noi" — 1923 şi colecţia ziarului „Curierul judeţului Satu Mare", Carei — 1920—21.

V. SĂSĂRANU : Silviu de Herbay — pionnier du sport roumain

Immédiatement après la fin de la prmière guerre mondiale, dans les villes roumains de Transilvanie est apparu Silviu de Herbay, qui avait comme tache, de la part du gouverne roumain, d'organiser l'activité d'éducation physique et sportive, de diffuser la culture et l'art roumain, spécialement dans les territoires recement unis avec la Roumanie. Il a organisé des clubs sportives : C.S.B. — à Baia Mare, „Olimpia" — à Satu Mare, „Crişana" — à Oradea, „Maramureşul" — à Sighetu Marmaţiei et „Aurora" — à Beiuş, clubs ayant comme activité prioritaire le football. La compétition inter-villes, commencée en 1920, avait comme surnom „la Coupe Silviu de Herbay", signe de reconnaissance des mérites de cet entusiaste pionnier du sport roumain, né a Deva, et qui a detenu entre 1918 et 1923 la fonction de president des „Sociètes Sportives de Roumanie". Silviu de Herbay a été le premier president des „Societés Sportives de l'entière Transilvanie, Banat, Crişana et Marmaţia", mettant les fondements d'un developpement spectaculaire du sport roumain dans cette region du pays.

V. SĂSĂRANU : Silviu de Herbay — Pioneer of Romanian Sports

Soon after the First World War, Silviu de Herbay, empowered by the Romanian government to organize physical education and sports, and disseminate Romanian national culture and art, carried out fruitful activities in a number of Transylvanian towns, in the territories which had just been united with Romania, Silviu de Herbay organized sports clubs such as „C.S.B." in Baia Mare ; „Olimpia" in Satu Mare ; „Crişana" in Oradea ; „Maramureşul" in Sighetu Marmaţiei and „Aurora" in Beiuş. Priority was set in all this clubs for football. Starting in 1920 a number of inter-town competitions were organized for the „Silviu de Herbay cup", as a recognition of the merits of this enthusiastic pioneer of Romanian sports. Born in a Transylvanian town, in Deva, he was in the 1918—1923 chairman of the Union of Sports Associations in Romania. Moreover, Silviu de Herbay was the first chairman of the all-Transylvanian Banat, Crişana and Marmaţia Sports Associations, marking the beginning of a glorious era of Romanian sports in these Romanian regions.

Fișier bibliografic

Apărută în editura Sport-Turism, lucrarea **„Tratamentul prin acupunctură"** de C. Ionescu-Tîrgoviște a fost bine primită de publicul cititor. Se poate aprecia că în prezent acupunctura se află într-o perioadă de dezvoltare cu totul deosebită, fiind folosită în foarte multe țări ale lumii.

Elementul nou care marchează această perioadă este reprezentat de fundamentarea științifică a bazelor de aplicare a acupuncturii.

Originea acupuncturii se pierde în negura timpurilor. Acupunctura este una din cele mai vechi metode de tratament care a apărut și s-a dezvoltat în Extremul Orient (China, Japonia etc.).

În Europa, acupunctura a fost introdusă inițial în Franța, cu aproximativ 40 de ani în urmă, răspîndindu-se apoi rapid în toate țările.

În țara noastră, acupunctura a fost introdusă după anul 1945 de dr. I. Bratu (1910—1965), una din figurile de prestigiu ale acupuncturii europene.

Lucrarea amintită reprezintă numai o introducere în acupunctură. Ea se adresează medicilor care doresc să aplice metoda, insistînd mai mult asupra aspectelor practice (tehnica

de aplicare a acelor, localizarea punctelor etc.).

Acupunctura este printre puținele metode terapeutice nemedicamentoase cu posibilități de aplicare și rezultate spectaculoase și în activitatea sportivă. Această caracteristică reprezintă principalul avantaj față de medicina clasică bazată pe tratament medicamentos.

Calitatea rezultatelor ține de respectarea regulilor sale de aplicare chiar dacă uneori aceste reguli nu au decît o justificare practică.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1979, pag. 72

„DACIADA", ETAPA DE VARĂ

De mai bine de o lună, în întreaga țară se desfășoară cu intensitate — la orașe și sate, pe stadioane și în săli — o nouă fază a marii competiții naționale a sportului nostru, **etapa de vară a celei de a doua ediții a „Daciadei".** Prin specificul ei, este o etapă care oferă posibilități mai mari de practicare a mișcării în aer liber și oferă, în același timp, condiții de organizare a unor variate acțiuni de masă și de performanță mai multor cluburi și asociații sportive. Desfășurîndu-se la peste 20 de discipline sportive, **etapa de vară a „Daciadei" reprezintă un bun prilej de mai amplă cuprindere a maselor largi ale tineretului, ale oamenilor muncii în practicarea sistematică, organizată a exercițiilor fizice, a turismului de masă și, deopotrivă, a diferitelor ramuri sportive.** Se înțelege de la sine, acest fapt pune în fața organelor de educație fizică și sport, ca și a celorlalți factori cu atribuții în acest domeniu sarcina de a-și intensifica munca de atragere a tineretului, a cît mai multor oameni ai muncii de toate vîrstele spre terenurile de sport. Concomitent, nu trebuie slăbite nici o clipă eforturile menite să depisteze pe cei mai talentați sportivi capabili să obțină performanțe valoroase, de nivel național și internațional, care să ridice pe noi trepte sportul românesc de performanță.

Mai mult decît în etapa de iarnă, încheiată în luna martie cu rezultate remarcabile, **etapa de vară a „Daciadei" trebuie să se caracterizeze prin preocupări mai susținute în direcția asigurării continuității acțiunilor, organizate cu precădere la nivelul unităților de bază** — pe întreprindere, școală, club și asociație sportivă —, asigurîndu-se în acest fel condiții ca fiecare tînăr, fiecare om al muncii să participe la cît mai multe acțiuni și competiții. O deosebită atenție este necesar să se acorde atragerii copiilor la acțiuni sportive desfășurate în afara orelor de educației fizică din programa școlară, la cît mai multe ramuri și probe, situînd în prim-plan atletismul, gimnastica, înotul și fotbalul, sporturi îndrăgite de pionieri și școlari.

Experiența întrecerilor precedente arată că în județe se obțin rezultate remarcabile mai ales în acele discipline care au frumoase și trainice tradiții locale. **Va trebui ca și pe viitor să se acționeze în direcția stimulării acelor sporturi cu largă audiență de masă, care beneficiază de condiții optime și de un interes major din partea practicanților.**

Noua etapă a „Daciadei" trebuie să fie, în același timp, o perioadă de variate și **numeroase amenajări sportive, baza materială a sportului constituind,** după cum se știe, **un element de prim ordin în obținerea unor rezultate valoroase.**

Educație fizică și sport, nr. 4, 1979, pag. 1

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (IX)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

2. **Sărituri**

Sarcini:

a) perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime, cu rostogolire ventrală;

b) perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime, cu răsturnare dorsală.

Mijloace:

Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime, în cazul ambelor procedee, se va realiza, în principal, pe fondul execuțiilor globale, folosind elanuri de 5—7 pași, precum și elanuri etalonate de concurs, de 7—9—11 pași.

Se exersează la înălțimi accesibile, respectiv cu 15—20 cm sub posibilitățile maxime ale elevilor. Pe fondul execuțiilor globale, se va pune accent fie pe perfecționarea bătăii, fie pe cea a zborului sau a elanului, după cum se va avea în vedere și perfecționarea integrală a săriturii, urmărind în cadrul aceleiași execuții toate detaliile de tehnică.

Această manieră de abordare a perfecționării tehnicii corespunde situațiilor cînd se lucrează cu toată clasa sau, în orice caz, cu un grup mai numeros, cînd exigențele sînt mai reduse, săritura în înălțime fiind considerată ca un mijloc al educației fizice școlare.

Avînd în vedere și existența unor elevi dotați pentru săritura în înălțime și care agreează această probă, prezentăm, separat pentru fiecare din cele două procedee, o serie de exerciții, unele folosite și la inițiere, pentru perfecționarea în detaliu a tehnicii.

a)

a.1. — pentru perfecționarea elanului:

— alergare accelerată, pe distanțe corespunzătoare elanurilor de 7—9—11 pași, cu coborîrea progresivă a C.G.G. și „împingerea" șoldului înainte;

— din mers, pas de pe piciorul de bătaie pe piciorul de atac, care este așezat ușor pe călcîi și cu genunchiul îndoit la 130—140 de grade; rulare rapidă de pe călcîi pe vîrful labei; concomitent, împingerea bazinului înainte și îndoirea progresivă a genunchiului la 100—90 de grade; apoi, pas rapid cu piciorul de bătaie (astfel, se învață coborîrea C.G.G. pe penultimul pas al elanului);

— idem, din alergare tot mai rapidă, apoi se va asocia și cu bătaia.

a.2. — pentru perfecționarea bătăii (blocare-avîntare-desprindere):

— din stînd, ușor înclinat înainte, de pe piciorul de atac ușor îndoit, pășire rapidă și razantă cu piciorul de bătaie, împingerea șoldului înainte, cu înclinarea corpului înapoi, contact pe toată talpa;

— de pe loc sau din mers, pas de pe piciorul de atac, brațele ușor flexate pendulează spre înapoi; în momentul așezării pe sol a piciorului de bătaie, avîntarea rapidă a brațelor și a piciorului de atac, cu extinderea gambei, urmată de extinderea, în toate articulațiile, a piciorului de bătaie, și desprindere;

— cu elan de 3—5 pași, blocare, avîntare rapidă a piciorului de atac și a brațelor, cu împingerea șoldului înainte, urmată de desprindere;

— idem, cu întoarcere de 45 de grade spre piciorul de bătaie, în timpul desprinderii, și avîntare în sus a brațului de pe partea piciorului de atac;

— cu elan de 3—5 pași, blocare, avîntare, desprindere; în timpul desprinderii, doborîrea cu laba piciorului

lui de atac a ştachetei aşezată la o înălţime greu accesibilă ;

— cu elan de 3—5 paşi, blocare, avîntare, desprindere ; după desprindere, gruparea piciorului de bătaie şi întoarcere cu aproximativ 45 de grade spre acest picior.

a.3. — pentru perfecţionarea rostogolirii în jurul axului longitudinal al corpului :

— din stînd, pas cu piciorul de bătaie, avîntare, desprindere cu întoarcere de 180 de grade ; după desprindere, gruparea piciorului de bătaie, aterizare pe piciorul de atac, pe locul desprinderii ;

— idem, cu elan de 3—5 paşi, desprindere de pe un loc marcat şi aterizare pe acelaşi loc ;

— din mers, apoi din alergare uşoară, pas cu piciorul de bătaie, blocare, avîntare pînă la orizontală, desprindere cu întoarcere de 270—300 de grade spre piciorul de bătaie, care se grupează şi acţionează în direcţia întoarcerii, aterizare pe piciorul de atac ;

— sărituri la ştacheta înclinată, elan de 1—3 paşi, blocare, avîntare, desprindere, în timpul trecerii ştachetei, gruparea piciorului de bătaie, aterizare în partea opusă, pe piciorul de avîntare ;

— idem, cu aterizare pe saltea, pe piciorul de avîntare şi pe braţul de pe aceeaşi parte, cu continuarea rostogolirii pe umăr-spate ;

— idem, cu elan de 3—5 paşi, şi îndreptarea progresivă a ştachetei, pînă la orizontală.

a.4. — pentru perfecţionarea globală a săriturii :

— stabilirea lungimii optime a elanului (7—9 paşi) ;

— stabilirea unghiului convenabil al elanului (30—40 de grade) ;

— etalonarea elanului şi stabilirea vitezei optime pe elan ;

— sărituri, cu elan redus, la înălţimi accesibile ;

— sărituri, cu elan normal, la înălţimi situate cu 15—20 cm sub recordul personal ;

— sărituri, în condiţii de întrecere şi de concurs.

b)

b.1. — pentru perfecţionarea elanului:

— alergare accelerată, pe linii circulare, trasate pe pistă, cu raza de curbură de 8—10 m, sensul alergării în funcţie de piciorul de bătaie ;

— alergare accelerată, în linie dreaptă, cu trecere pe un arc de cerc trasat pe pistă, cu înclinarea corespunzătoare a corpului spre interiorul arcului.

b.2. — pentru perfecţionarea bătăii :

— alergare accelerată, în linie dreaptă, bătaie pe un loc marcat, avîntare pe piciorul îndoit şi braţul de pe aceeaşi parte în jurul axului longitudinal, trunchiul drept, întoarcere cu 90 de grade ;

— alergare accelerată, în linie dreaptă, cu trecere pe un arc de cerc, bătaie pe un loc marcat, avîntare, desprindere, întoarcere cu 90 de grade ;

— idem, bătaia, avîntarea, desprinderea şi întoarcerea se fac în faţa ştachetei ;

— idem, cu elan de 5—7 paşi ;

— idem, cu elan de 5—7 paşi, aterizare — în şezînd — pe saltea (ridicată la un nivel care să stimuleze înălţimea desprinderii).

b.3. — pentru perfecţionarea răsturnării în jurul axului transversal :

— „flop", fără elan, cu desprindere de pe ambele picioare şi trecere peste ştachetă, cu menţinerea poziţiei „deasupra ştachetei" ;

— cu elan de 5—7 paşi, săritura pe saltea înaltă, aterizare pe spate, cu genunchii îndoiţi, atîrnînd la marginea saltelei ;

— idem, pe saltea înclinată spre înapoi ;

— cu elan de 5—7 paşi, săritură peste ştachetă, cu menţinerea poziţiei „deasupra ştachetei".

Exerciţii suplimentare :

— din culcat pe spate, cu genunchii îndoiţi şi braţele pe lîngă corp, ridicare în pod ;

— din atîrnat, cu spatele la scara fixă, piciorul de bătaie sprijinit, avîntarea piciorului de atac, cu extensia şoldului.

b.4. — pentru perfecţionarea globală a săriturii :

— stabilirea lungimii optime a elanului (7—11 paşi) ;

— stabilirea razelor de curbură ale elanului şi a direcţiei elanului ;

— etalonarea elanului şi stabilirea vitezei optime pe elan ;

— sărituri, cu elan redus, la înălţimi accesibile ;

— sărituri, cu elan normal, la înălţimi situate cu 10—15 cm sub recordul personal ;

— sărituri, în condiţii de întrecere şi de concurs.

Verificări :

— procedeul preferat (I.R.V. sau I.R.D), cu elan etalonat.

3. **Aruncări**

Sarcini:

— perfecționarea tehnicii aruncării greutății.

Mijloace:

a. — **pentru perfecționarea efortului final (aruncarea propriu-zisă, fără elan):**

— aruncare, cu fața spre direcția aruncării, precedată de o ușoară flexiune a genunchilor și rotația trunchiului spre dreapta (spre partea brațului aruncător);

— aruncare, cu „jumătate de spate" spre direcția aruncării; la început, poziția este mai înaltă, apoi din ce în ce mai grupat, cu axa umerilor perpendicular pe direcția genunchiului piciorului drept;

— aruncare, cu spatele spre direcția aruncării; în mod similar, la început, poziția este înaltă, apoi din ce în ce mai grupat, cu axa umerilor perpendicular pe direcția aruncării.

b. — **pentru perfecționarea elanului:**

— din stînd, cu spatele spre direcția aruncării, grupare pe piciorul drept, pendulare spre înapoi cu piciorul stîng, săltare alunecată, cu oprire în poziția „efortului final"; controlul și corectarea poziției;

— variante: fără greutate; cu greutatea ținută la gît;

— idem, cu imitarea aruncării.

c. — **pentru perfecționarea aruncării cu elan:**

— imitarea aruncării cu elan, cu accent fie pe săltare și pe poziția de aruncare, fie pe efortul final;

— imitarea aruncării cu elan, cu accent pe accelerarea fazei efortului final;

— aruncare cu elan, cu efort final moderat;

— aruncare cu elan, cu accelerarea fazei efortului final;

— aruncare cu elan, cu efort maxim;

— aruncare, în condiții de întrecere și de concurs.

Verificări:

— aruncarea greutății, cu elan, din cerc.

* * *

Din categoria probelor obligatorii, dar care au fost învățate și perfecționate în clasele V—VIII și care constituie, deja, achiziții motrice durabile, fac parte: **săritura în lungime, cu un pas și jumătate; săritura în înălțime, cu păşire; aruncarea mingii mici.** Aceste procedee și probe intră fie în categoria mijloacelor de pregătire fizică folosite în lecții, fie în cea a probelor de concurs, folosite în lecții sau în concursurile de casă.

Săritura în lungime, cu un pas și jumătate, figurează din clasa a IX-a și pînă în clasa a XII-a, aceasta pentru motivul că cel de-al doilea procedeu (săritura în lungime, cu doi pași și jumătate) este facultativ și depinde de opțiunea elevilor. În schimb, săritura în înălțime, cu păşire, se va înlocui, la clasele a XI-a și a XII-a, cu unul din procedeele învățate în clasele a IX-a și a X-a, după cum și aruncarea mingii de oină se va înlocui cu aruncarea greutății.

* * *

La categoria probelor facultative și opționale, începînd cu clasa a X-a, figurează, ca sarcini:

a) învățarea tehnicii alergării de ștafetă;

b) învățarea tehnicii săriturii în lungime, cu doi pași și jumătate.

Mijloace:

a) — Notă: în cazul începătorilor, inițierea se face prin folosirea schimbului „de aceeași parte" (schimbul cu ambele mîini), variantă în care, la fiecare schimb, predarea-primirea se face cu mîna stîngă a aducătorului, în mîna dreaptă a primitorului; după preluare, primitorul își trece bățul de ștafetă în mîna stîngă. Se recomandă această variantă, pentru motivul că, de regulă, mîna dreaptă este cea îndemînatică și, în lipsa controlului vizual, mai aptă pentru preluarea bățului.

— învățarea ținerii bățului și obișnuirea cu bățul de ștafetă;

— efectuarea predării-primirii de pe loc, din mers, din alergare ușoară și din alergare moderată, în coloană de cîte 4—6 elevi sau pe perechi;

— învățarea poziției de plecare a primitorului;

— predarea-primirea, pe perechi, cu marcarea liniei de intrare în spațiul de schimb, de unde primitorul ia startul; schimbul se efectuează într-un spațiu liber, din viteze — treptat — tot mai mari, scopul fiind — pe lîngă exersarea predării-primirii — și acela de formare a priceperii de intercorelare a vitezei de deplasare a celor doi parteneri;

— schimburi pe perechi, într-un spațiu delimitat, dar mai mare decît cel regulamentar; primitorul ia startul din interiorul spațiului de schimb; viteza de alergare crește treptat, fără să se atingă însă limita vitezei maxime de care dispun alergătorii;

— schimburi pe perechi în spațiul regulamentar, marcat însă în linie dreaptă ; primitorul pleacă tot din interiorul spațiului de schimb ; schimburi în viteze din ce în ce mai mari, pînă aproape de limita vitezei maxime;

— alergare de ștafetă „fără sfîrșit", cu angrenarea, în același timp, a întregului efectiv al unei clase, respectiv : 8 × 50 ; fiecare schimb are 4 elevi (total 32 de elevi) ; elevii fac parte, pe rînd, din ștafetă, după predarea bățului, se întorc la locul de plecare și așteaptă să le vină rîndul din nou, după ce aleargă și ceilalți „colegi de schimb" (util și în cazul în care se predă alergarea de ștafetă la toată clasa, nu numai ca mijloc de pregătire) ;

— schimburi pe perechi, în spațiul regulamentar trasat pe pista de concurs, în cele două situații corespunzătoare schimburilor II și IV și, respectiv, schimbului III ;

— alergare de ștafetă (gen școală și în condiții de întrecere), pe distanțele 4 × 50 m ; 4 × 60 m ; 4 × 80 m ;

— ștafeta 4 × 100 m, în condiții de concurs ;

— ștafeta 4 × 200 m, în condiții de concurs.

În cazul începătorilor, chiar în condiții de concurs, folosirea spațiului suplimentar regulamentar de 10 m pentru lansarea primitorului rămîne la latitudinea profesorilor, în funcție de capacitatea elevilor de a efectua predarea-primirea în viteză mai mare sau mai mică.

* * *

Perfecționarea tehnică a alergării de ștafetă (cazul echipelor reprezentative ale școlii) presupune trecerea la varianta schimbului „cu o mînă" (alternat), cu folosirea și a spațiului suplimentar de 10 m pentru lansarea primitorului :

— schimburi în echipe de cîte patru — prefigurînd cele patru schimburi de ștafetă — în linie dreaptă ; schimburile I și III sînt plasate în stînga culoarului, iar schimburile II și IV în dreapta culoarului, cu o distanță de 10—15 m între schimburi ; se efectuează schimbul „alternat", din alergare ușoară și apoi cu viteză din ce în ce mai mare ; spațiul de schimb — liber ;

— specializarea pe cele patru schim-uri — schimburi pe perechi, folosin-u-se progresiv distanța suplimentară, înă la limita celor 10 m (lucrează himburile I + II, II + III, III + , cu accent pe siguranța predării-primirii și corelarea vitezei aducătorului cu cea a primitorului) ;

— ștafeta 4 × 50 m, urmărindu-se sarcinile de mai sus ;

— ștafeta 4 × 100 m, în condiții de întrecere și de concurs.

b) — revederea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate :

— cu elan de 7—9 pași, desprindere în „pas sărit", menținerea poziției de „pas sărit", coborîrea piciorului de avîntare și aterizarea acestui picior „sub corpul săritorului" : cu continuarea alergării în groapa cu nisip ;

— idem, cu elan de 11—13 pași ;

— cu elan de 7—9 pași, desprindere în „pas sărit" ; în timpul pendulării jos și înapoi a piciorului de avîntare, acesta lovește spre înapoi o minge așezată pe un „mușuroi" de nisip ; în același timp, piciorul de bătaie pendulează înapoi, aterizare pe piciorul de bătaie ;

— idem, cu elan de 11—13 pași ;

— idem, dar („fără stimulentul pedagogic — mingea"), în timpul pendulării jos și înapoi a piciorului de avîntare, gamba se flexează pe coapsă, piciorul de bătaie pendulează înainte, aterizare pe piciorul de bătaie, cu continuarea alergării ;

— idem, dar după pendularea înainte a piciorului de bătaie, piciorul de avîntare se alătură acestuia, aterizare pe ambele picioare ;

— săritura în lungime, cu doi pași și jumătate, cu elan de 15—17 pași ;

— săritura în lungime, cu doi pași și jumătate, cu elan de 15—17 pași, etalonat ;

— săritura în lungime, cu doi pași și jumătate, în condiții de întrecere și de concurs.

II. Practicarea sub formă de concurs a probelor de alergări, sărituri și aruncări

Practicarea, sub formă de concurs, a probelor de atletism constituie o cerință metodică de prim ordin pentru toate ciclurile, și cu atît mai mult pentru ciclul liceal.

Astfel, la clasele IX—X se impune practicarea, sub formă de concurs, în funcție de condițiile de lucru existente, a următoarelor probe de atletism :

— alergare de rezistență (pe distanțe de 600, 800 și 1000 m) ;

— alergare de viteză (pe distanțe de 60, 80 și 100 m) ;

— alergare de garduri (pe distanțe de 60, 80 și 90 m.g.) ;

— săritura în lungime ;
— săritura în înălțime ;
— aruncarea mingii de oină ;
— aruncarea greutății (de 3 kg — fetele ; de 4—5 kg — băieții).

CLASELE XI—XII

I. A) **obligatorii**
1. **Alergări**
Sarcini :
a. perfecționarea, în continuare, a tehnicii alergării de garduri
Mijloace :
a.1. pentru perfecționarea fazelor și detaliilor alergării de garduri (aceleași ca și la clasele IX—X) ;
a.2. — pentru perfecționarea globală a tehnicii :
— a.s.j., pe 4—6 garduri, cu accent pe perfecționarea pasului peste gard ;
— a.s.p., pe 4—6 garduri, cu accent pe perfecționarea ritmului alergării între garduri ;
variante : — cu distanța între garduri micșorată ;
— cu distanța între garduri mărită ;
— cu distanța între garduri normală ;
— a.s.j., pe 1—2 garduri, contracronometru ;
— a.s.j., pe 4—6 garduri, contracronometru ;
— alergare sub formă de întrecere, pe distanțe de 60, 80 și 90 m.g. ;
— alergare de garduri, în concurs.
2. Sărituri
Sarcini :
a) perfecționarea, în continuare, a tehnicii săriturii în înălțime, cu rostogolire ventrală ;
b) perfecționarea, în continuare, a tehnicii săriturii în înălțime, cu răsturnare dorsală.
Mijloace :
— pentru ambele procedee, aceleași care sînt prevăzute și la clasele IX—X.
3. **Aruncări**
Sarcini :
— perfecționarea, în continuare, a tehnicii aruncării greutății.
Mijloace :
— aceleași care sînt prevăzute și la clasele IX—X.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans les leçons d'éducation physique scolaire (IX)

On continue avec la présentation des objectifs et des moyens pour les sauts et lancements pour les classes IX—X.

Sont presentées ensuite les épreuves au choix et optionnelles, en commencant avec la X-ème classe, avec les thèmes (l'apprentissage de la technique du relais et du saut en longueur avec deux pas et demi) et des moyens adéquats.

En respectant la gradation méthodique, on revoit le saut en longueur avec un pas et demi.

S'ensuivent quelques indications concernant la pratique sous forme de concours des épreuves de course, des sauts et de lancements.

On passe aux classes XI—XII, avec la présentation des objectifs et des moyens pour les épreuves de course (haies), sauts (hauteur) et lancements.

T. ARDELEAN : Athletics During the Physical Education Classes in Schools (IX)

The author continues his outlining of the main tasks and means involved in jumping and throwing in the IXth and Xth forms. He likewise describes the optimal tests beginning in the Xth form, emphasizing the relevant tasks, namely the learning of the techniques for relay racing and long jump (2 steps and a half) and the means to be used.

The author recommends long jump (one step and a half) after a period of methodical gradation.

The author also provides guidlines for practising racing, jumping and throwing.

A number of useful recommendations are also provided for the XIth — XIIth forms, the article comprising interesting guides as to the means to be used in order to develop the qualities required for hurdle racing and high jumps a well as for throwing.

EXERCIŢII ŞI JOCURI CU COARDA

Prof. AUREL RAŢIU
Clubul sportiv şcolar — Tg. Mureş

Exerciţiile cu coarda dau lecţiei de educaţie fizică un caracter dinamic, atractiv, constituind un material bogat, cu ajutorul căruia se poate alcătui o lecţie cu un conţinut variat, plăcut şi atractiv. Ele cer din partea elevilor, a executanţilor, o coordonare în mişcare. În timpul executării exerciţiilor cu coarda, în general, priza este următoarea : coarda se ţine de ambele capete (mînere), dar ea mai poate fi apucată cu ambele mîini, coarda fiind îndoită în două (patru) şi întinsă sau poate fi purtată într-o singură mînă, priza depinzînd de specificul exerciţiului pe care vrem să-l executăm.

Exerciţiile cu coarda sînt mult folosite la demonstraţiile de gimnastică şi, prin caracterul lor dinamic, atractiv, sînt folosite cu mult succes la clasele mici. Dacă exerciţiile cu coarda sînt folosite sub formă de întrecere şi joc, atractivitatea, interesul elevilor pentru acest gen de exerciţii sînt şi mai mari.

Avînd în vedere că pentru manevrarea corzii executantului îi este necesar un spaţiu mai mare, formaţiile de lucru trebuie rărite la un interval mai mare. La exerciţiile în care coarda este ţinută într-o singură mînă, colectivul se întoarce „jumătate la dreapta" (stînga).

În predarea exerciţiilor cu coarda, cînd ea este îndoită în două şi ţinută ca un băţ de gimnastică, trebuie alese mişcările care au fost însuşite prin exerciţiile libere anterioare, cunoscute de către colectivul de elevi.

În exerciţiile în care coarda este folosită ca un băţ de gimnastică (îndoită în două şi întinsă), regimul de lucru este specific contracţiei izometrice. Din această cauză, acest gen de exerciţii durează mai puţin (8—10 secunde).

Pentru o mai bună organizare a lucrului este bine ca în lecţiile în care folosim corzile, ele să fie dinainte pregătite : fie aşezate una lîngă alta, pe un cuier, paralele etc., fie aşezate în faţa formaţiei de adunare, în faţa fiecărui elev.

Ţinînd seamă de varietatea exerciţiilor ce se pot executa cu ajutorul corzii, este bine ca acestea să nu lipsească din nici o sală de sport.

SISTEMATIZAREA EXERCIŢIILOR CU COARDA

Coarda, prin specificul ei, are o influenţă deosebită asupra organismului, contribuind la dezvoltarea fizică generală a organismului.

În clasificarea exerciţiilor care se pot executa cu coarda trebuie să ţinem seamă de mai multe elemente :

— părţile corpului asupra cărora acţionează exerciţiile ;

— caracterul activităţii musculare ;

— modul efectuării exerciţiului.

Astfel, exerciţiile cu coarda le-am putea împărţi în :

1. exerciţii de bază pentru pregătirea aparatului locomotor ;

2. exerciţii pentru formarea deprinderilor motrice de bază, în care sînt cuprinse : săriturile, mersul şi alergarea ;

3. jocuri şi ştafete cu coarda.

1. EXERCIŢII DE BAZĂ PENTRU PREGĂTIREA APARATULUI LOCOMOTOR

Exerciţiile cu coarda dezvoltă musculatura corpului, mobilitatea articulaţiilor, pregătind organismul pentru executarea unor exerciţii mai dificile. În mod deosebit, aceste exerciţii dezvoltă capacitatea de coordonare a corpului, deficitară mai ales la clasele mici (I—IV). De asemenea, au fost incluse o serie de exerciţii care se execută şi cu ajutorul altor aparate ca : scara fixă, bănci de

gimnastică, lada etc., precum și a exercițiilor cu parteneri, menite să dezvolte forța musculară, viteza de contracție și elasticitatea mușchilor, de a influența pozitiv funcțiile organelor interne, de a contribui la dezvoltarea ținutei corecte a corpului, precum și dezvoltarea capacității de coordonare a întregului corp.

2. EXERCIȚII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ÎN CARE SÎNT CUPRINSE SĂRITURILE, MERSUL ȘI ALERGAREA

Exercițiile cuprinse în această grupă au o mare însemnătate aplicativă, contribuind la dezvoltarea multilaterală a elevilor.

Ele pot fi incluse în orice parte a lecției, dar cu precădere în partea fundamentală a lecției.

3. JOCURI ȘI ȘTAFETE CU COARDA

Jocurile și ștafetele cu coarda dau lecției un caracter dinamic, atractiv, plăcut. Jocurile și ștafetele cuprinse în această lucrare nu se epuizează, constituind un material pe baza căruia profesorii pot să-și imagineze numeroase alte jocuri, pot găsi și aplica multiple variante pornind de la exemplele date, prin care să realizeze completarea pregătirii fizice generale a elevilor. În cadrul jocurilor și ștafetelor cu coarda au fost incluse și cîteva considerații cu privire la organizarea și metodica desfășurării acestora.

EXERCIȚII PENTRU PREGĂTIREA APARATULUI LOCOMOTOR

Exerciții pentru dezvoltarea forței, mobilității și supleței membrelor superioare

1. Stînd depărtat, brațele întinse țin coarda îndoită, de capete ; se execută rotarea brațelor spre dreapta (patru timpi) și spre stînga (patru timpi).

2. Stînd, ținînd coarda îndoită în două, în mîna dreaptă ; se execută un pas lateral spre dreapta, cu ridicarea brațului drept oblic-sus lateral și se execută rotări ale corzii din articulația pumnului (opt timpi), apoi se execută cu brațul stîng (opt timpi).

3. Doi parteneri, față în față, cu brațele întinse înainte, apucînd reciproc coarda întinsă (îndoită în patru) ; se execută îndoiri din brațe.

4. Stînd, ținînd coarda îndoită în două, cu brațele întinse înainte, trecerea corzii pe deasupra capului înapoi, apoi revenire în poziția inițială.

5. Doi parteneri, față în față ; unul cu brațele întinse, în sus, ținînd coarda întinsă (îndoită în două), celălalt prinde coarda și încearcă să o tragă spre înainte ; primul opune rezistență și apoi se schimbă rolurile.

6. Doi parteneri, stînd fandat, față în față, brațele întinse înainte țin coarda întinsă ; împingeri reciproce din mîini.

7. Stînd depărtat, ținînd coarda întinsă pe umeri (la ceafă) ; întinderea brațelor sus și revenire în poziția de plecare.

8. Doi parteneri, stînd față în față, brațele întinse înainte, țin coarda de ambele capete ; fiecare încearcă să tragă partenerul spre el, iar celălalt va opune rezistență ; se poate executa și sub formă de joc.

9. Doi parteneri, stînd spate în spate, brațele întinse în sus, țin coarda întinsă de ambele capete ; simultan se execută un pas înainte, extensie și arcuire amplă din umeri (fig. 1).

10. Șezînd, picioarele apropiate și întinse, brațele sus țin coarda întinsă (îndoită în două) ; îndoirea corpului înainte cu arcuire, cu ducerea corzii la vîrful picioarelor (fig. 2).

Fig. 1

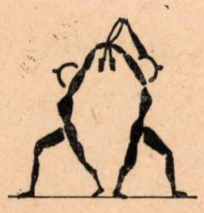


Fig. 2

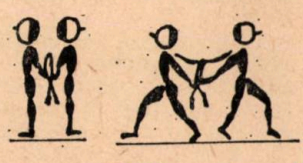


Fig. 3

11. Doi parteneri, stînd spate în spate, braţele oblic-jos ţin coarda (îndoită în două) ; simultan se execută pas înainte, cu extensia pronunţată a corpului (fig. 3).

12. Stînd, coarda ţinută cu ambele mîini de capete ; se execută rotarea braţelor, descriind un „opt" (fig. 4).

13. Doi parteneri, stînd spate în spate, la distanţa de jumătate de pas, ţinînd cu ambele mîini corzile (îndoite în două) de capete ; un partener execută tracţiuni ale corzii spre înainte, celălalt opune rezistenţă ; se execută, alternativ, cu ambele mîini deodată (fig. 5).

Fig. 4

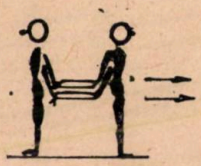


Fig. 5

Fig. 6

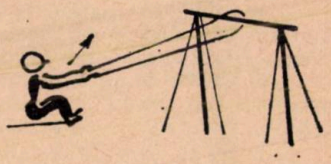


Fig. 7

16. Stînd, coarda ţinută îndoită în două (cu mîna dreaptă îndoită la nivelul pieptului, iar cu mîna stîngă întinsă lateral spre stînga) ; se execută schimbări alternative ale poziţiilor braţelor, coarda răminînd tot timpul întinsă (fig. 8).

17. A şi B, faţă în faţă, cu piciorul drept talpă lîngă talpă, ţin coarda îndoită în două cu braţul drept (stîng) de capete ; fiecare încearcă să-şi dezechilibreze partenerul trăgîndu-l spre el.

18. Stînd, mîinile ţin capetele corzii, coarda fiind petrecută pe sub tălpile picioarelor ; tracţiuni izometrice cu braţele, în sus.

19. A şi B, stînd pe un genunchi, ţin coarda întinsă la nivelul pieptului ; C execută roata laterală peste coarda întinsă (fig. 9).

20. Stînd, coarda ţinută în diagonală la spate (coarda fiind îndoită în două) ; se execută tracţiuni ale braţelor oblic în sus şi jos (fig. 10).

Fig. 8

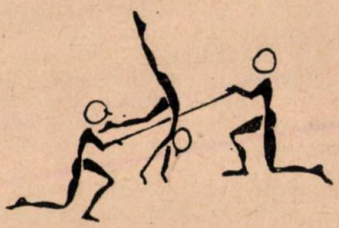


Fig. 9

Fig. 10

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA MUSCULATURII TRUNCHIULUI

Musculatura spatelui

1. Stînd, braţele întinse sus ţin coarda îndoită în două ; pas înainte, cu extensie pronunţată a corpului pe spate.

2. Înainte culcat, braţele întinse înainte ţin coarda (împăturită în patru) ; ridicarea picioarelor şi a braţelor sus (corpul în extensie), apoi revenire în poziţia iniţială (fig. 11).

3. Stînd, cu faţa la scara fixă, la o jumătate de metru de scară, un picior aprijinit pe şipcă la diferite înălţimi, mîinile ţin coarda de capete, petrecută peste umeri ; extensia trunchiului pe spate şi revenire în poziţia iniţială (fig. 12).

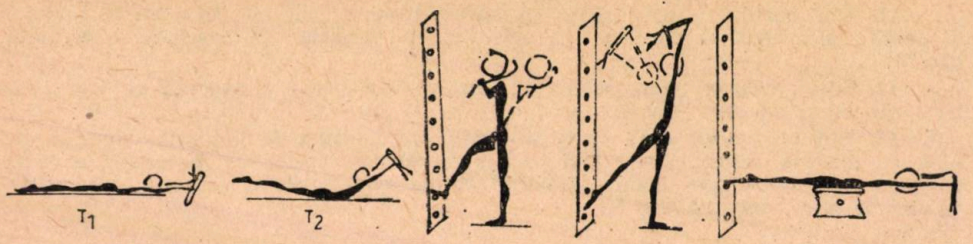


Fig. 11 Fig. 12 Fig. 13 Fig. 14

4. Stînd, cu spatele la scara fixă, la o jumătate de metru, cu vîrful unui picior sprijinit înapoi pe șipcă, brațele întinse sus țin coarda îndoită în două și întinsă ; extensia trunchiului pe spate și revenire în poziția inițială (fig. 13).

5. Culcat înainte pe banca de gimnastică, cu bazinul pe bancă și picioarele sprijinite sub șipcă, brațele întinse înainte țin coarda îndoită în două și întinsă ; extensia trunchiului, cu arcuiri de brațe (fig. 14).

6. Stînd, brațele jos țin coarda îndoită în două și întinsă ; fandare înainte o dată cu ducerea brațelor sus-înapoi ; extensia trunchiului și revenirea în poziția inițială (fig. 15).

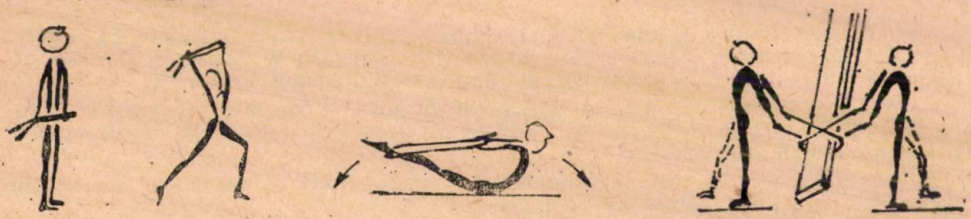


Fig. 15 Fig. 16 Fig. 17

7. Culcat înainte, brațele spre înapoi țin coarda petrecută peste partea anterioară a vîrfului picioarelor ; se execută legănatul (fig. 16).

8. A și B, C și D, spate în spate, la o jumătate de metru înapoia băncii, cîte doi la fiecare capăt al băncii de gimnastică, mîinile țin coarda petrecută pe sub partea de sus a băncii ; pas înainte cu extensia corpului pe spate (fig. 17).

9. Șezînd pe călcîie, cu spatele la scara fixă, mîinile întinse sus țin coarda petrecută pe sub șipca de deasupra capului ; ridicarea în stînd pe genunchi cu tracțiunea în față a brațelor (extensie pronunțată a corpului).

10. Stînd pe genunchi, cu brațele întinse înainte, coarda ținută întinsă și îndoită în două ; așezare în partea dreaptă (stîngă) a călcîielor, cu răsucirea corpului spre stînga (dreapta) și așezarea corzii jos, apoi revenire cu prinderea corzii în poziție inițială.

11. Sprijin pe genunchi, mîinile țin coarda îndoită în două și întinsă ; ducerea brațelor în sus și spre înainte, o dată cu ridicarea unui picior spre înapoi întins (cumpăna pe un genunchi) (fig. 18).

12. Stînd (lateral față de banca de gimnastică, la trei lungimi de talpă depărtare, cu vîrful unui picior sprijinit lateral pe bancă), brațele întinse sus țin coarda îndoită în două și întinsă ; îndoirea laterală a trunchiului spre bancă, cu arcuire și revenire în poziția inițială.

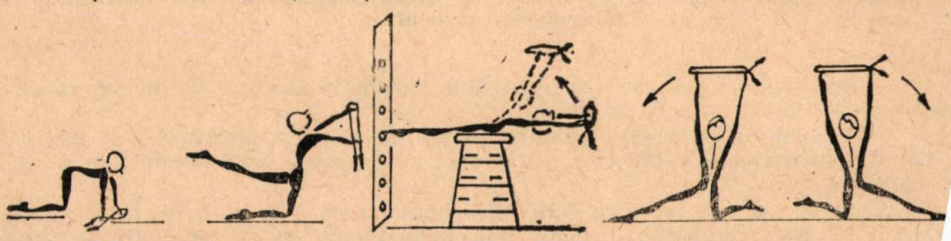


Fig. 18 Fig. 19 Fig. 20

13. A şi B, spate în spate, şezînd călare pe banca de gimnastică, braţele lateral ţin coarda întinsă ; răsucirea corpului spre stînga şi spre dreapta.

14. Culcat pe o latură pe lada de gimnastică aşezată în lăţime, cu picioarele spre scara fixă, vîrfurile sprijinite pe şipcă, braţele întinse ţin coarda îndoită în două ; îndoirea laterală a trunchiului spre scara fixă, apoi revenire (fig. 19).

15. A şi B alături (stînd pe genunchiul piciorului din interior, iar celălalt este întins lateral), braţele sînt întinse sus ţinînd coarda îndoită şi întinsă ; îndoirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta, cu arcuire (fig. 20).

16. Şezînd pe un călcîi, celălalt picior întins înainte, braţele întinse sus ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; îndoire înainte cu arcuire şi revenire în poziţia iniţială.

17. Culcat înainte (pe lada de gimnastică), cu picioarele spre scara fixă, călcîiele sprijinite sub şipcă, braţele întinse ţin coarda îndoită în două şi întinsă, fiind în prelungirea trunchiului care este aplecat spre sol ; extensia trunchiului o dată cu ridicarea braţelor în sus şi revenire în poziţia iniţială (fig. 21).

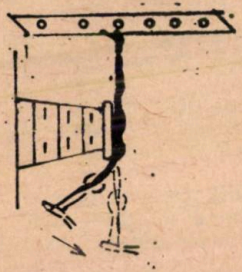


Fig. 21

Fig. 22

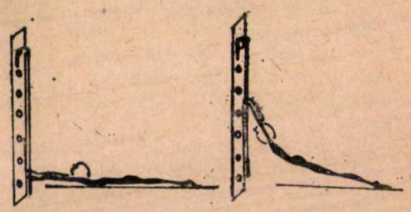


Fig. 23

18. Şezînd cu picioarele întinse înainte, braţele lateral ţin coarda petrecută peste umeri, corpul fiind îndoit înainte ; ridicarea trunchiului la verticală, braţele opun rezistenţă (fig. 22).

19. Culcat înainte, cu capul spre scara fixă, coarda fiind legată cu un capăt de şipcă (10—12), iar celălalt capăt atîrnînd liber ; prinderea corzii cu mîinile cît mai de sus şi ridicarea trunchiului într-o extensie pronunţată (fig. 23).

20. Pe genunchi, trunchiul la orizontală, braţele în prelungirea trunchiului ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; deplasarea pe genunchi înainte, menţinînd trunchiul la orizontală (fig. 24).

Fig. 24

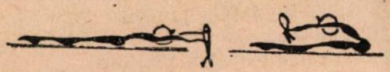


Fig. 25

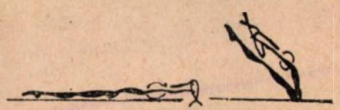


Fig. 26

EXERCIŢII PENTRU MUSCULATURA ABDOMINALĂ

1. Pe spate culcat, picioarele încrucişate, mîinile întinse în prelungirea corpului ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; ridicare în şezînd şi revenire în poziţia iniţială.

2. Culcat pe spate, braţele în prelungirea corpului ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; ridicarea în şezînd cu îndoirea unui genunchi la piept, cuprinzîndu-l cu coarda, apoi revenire în poziţia iniţială.

3. Culcat pe spate, mîinile întinse în prelungirea corpului ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; ridicarea şi îndoirea trunchiului înainte atingînd vîrful picioarelor cu coarda, apoi revenire în poziţia iniţială (fig. 25).

4. Culcat pe spate, braţele în prelungirea corpului ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; ridicarea simultană a braţelor şi picioarelor atingîndu-se reciproc — BRICEAGUL (fig. 26).

5. Şezînd, sprijinit înapoi, picioarele ridicate la 45° depărtate ţin coarda înfăşurată (legată) peste picioare ; rotarea picioarelor spre stînga şi spre dreapta.

6. Idem, dar cu picioarele întinse pe sol ; ridicarea picioarelor la 45° şi revenirea la poziţia iniţială.

7. Şezînd, sprijin înapoi, picioarele întinse şi depărtate, coarda fiind legată

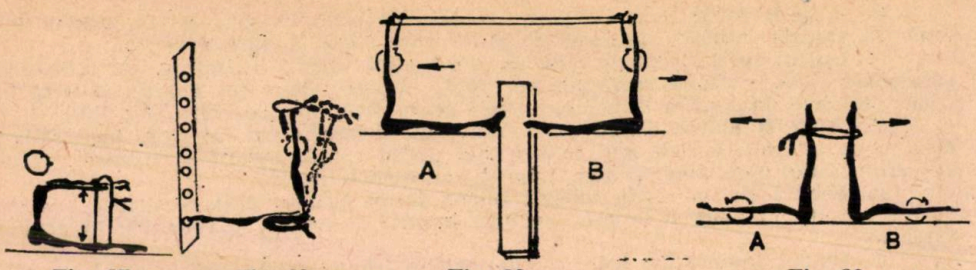


Fig. 27 Fig. 28 Fig. 29 Fig. 30

de picioare ; ridicarea picioarelor întinse o dată cu ducerea mîinilor înainte și bătaia palmelor înapoia picioarelor, apoi revenirea în poziția inițială.

8. Șezînd cu picioarele întinse, brațele întinse înainte, coarda înconjoară mîinile și picioarele fiind legată ; tracțiuni ale brațelor în sus, picioarele opun rezistență (fig. 27).

9. Șezînd pe un călcîi (celălalt picior sprijinit cu vîrful sub șipca 2—3, cu fața la scara fixă), brațele întinse în sus țin coarda îndoită și întinsă ; înclinarea trunchiului spre înainte, apoi revenirea în poziția inițială. Se execută și pe celălalt picior (fig. 28).

10. Șezînd pe lada de gimnastică așezată în lățime, cu fața spre scara fixă și vîrfurile picioarelor sprijinite sub șipca ce corespunde înălțimii lăzii, mîinile întinse în sus țin coarda întinsă și îndoită ; lăsarea trunchiului pe spate pînă la orizontală și revenirea în poziția inițială.

11. Idem, dar lăsarea pe spate se face pînă ce brațele ating solul ; revenirea — cu îndoirea trunchiului înainte și ducerea mîinilor spre vîrful picioarelor.

12. Culcat pe spate, picioarele la verticală depărtate avînd coarda petrecută, peste ele și legată, brațele lateral pe sol ; lăsarea picioarelor spre stînga și spre dreapta pînă ce ating solul (coarda rămîne tot timpul întinsă).

13. Doi parteneri : A — șezînd cu fața spre banca de gimnastică cu vîrful picioarelor sub bancă, brațele sus țin coarda îndoită în două și întinsă, B — aceeași poziție, dar fără coardă ; predarea corzii de la unul la celălalt prin îndoirea corpului înainte.

14. Culcat pe spate, cu capul spre banca de gimnastică, mîinile țin banca de marginea superioară, picioarele depărtate avînd petrecută coarda peste vîrful lor ; ridicarea picioarelor și atingerea băncii de gimnastică cu vîrful lor.

15. Doi parteneri șezînd (față în față), cu fața spre bancă, picioarele întinse sprijinite pe bancă, brațele întinse sus țin corzile întinse ; A — lăsare pe spate, iar B opune rezistență, apoi se schimbă rolurile (fig. 29).

16. Doi parteneri — A și B — culcați pe spate (față în față), cu picioarele la verticală, coarda fiind petrecută (legată) peste picioare ; B — tracțiunea corzii cu picioarele (spre el), iar A opune rezistență, apoi se schimbă rolurile (fig. 30).

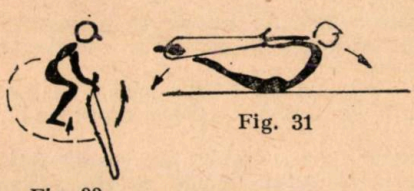


Fig. 31

Fig. 33

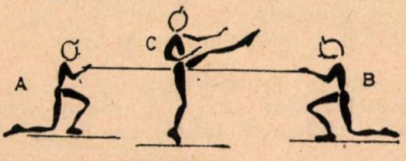


Fig. 35

Fig. 32 Fig. 34

17. Culcat înainte, mîinile spre înapoi ţin coarda petrecută peste vîrful picioarelor ; se execută „leagănul" pentru musculatura de întindere a abdomenului (fig. 31).

18. Stînd, cu faţa la scara fixă, vîrful unui picior întins sprijinit pe şipcă la diferite înălţimi, celălalt pe sol, mîinile ţin coarda îndoită în două şi întinsă pe umeri ; răsucirea trunchiului spre stînga şi spre dreapta, cu arcuire.

19. Stînd, cu umărul pe scara fixă, cu vîrful unui picior sprijinit lateral pe şipcă, braţele întinse sus, ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; îndoirea laterală spre scară, cu arcuirea trunchiului, apoi pe cealaltă parte (umăr) spre scara fixă.

20. Idem, dar din poziţia stînd pe un genunchi, celălalt picior sprijinit pe scara fixă.

EXERCITII PENTRU MEMBRELE INFERIOARE

1. Stînd ; sărituri ca mingea pe ambele picioare la coarda mică (la o singură bătaie pe picioare, o singură învîrtire a corzii).

2. Idem, dar se execută două bătăi la o singură învîrtire a corzii.

3. Idem, dar săriturile se execută pe un singur picior (fig. 32).

4. Stînd ghemuit, coarda în mîna dreaptă ; rotirea corzii pe sol în mîna dreaptă, sărind cu ambele picioare peste coardă, apoi se roteşte coarda şi cu mîna stîngă (fig. 33).

5. A şi B învîrtesc coarda, C aleargă pe sub coardă fără s-o atingă (fig. 34).

6. A şi B ţin coarda întinsă ; C sare peste coardă (fig. 35).

7. Din semighemuit, sărituri ca mingea peste coardă (fig. 36).

Fig. 36

Fig. 37

Fig. 38

Fig. 39

8. A, stînd ghemuit, ţine coarda într-o mînă ; B, stînd în faţa lui A, roteşte coarda pe sol, iar B execută sărituri cu genunchii la piept, peste coardă.

9. Fandat înainte, braţele întinse sus ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; schimbarea picioarelor prin săritură, braţele rămîn în aceeaşi poziţie.

10. Stînd, braţele jos ţin coarda îndoită în două şi întinsă ; sărituri cu ambele picioare peste coardă (fig. 37).

11. Sărituri ca mingea la coarda mare, care se învîrteşte spre înapoi (fig. 38).

12. Stînd depărtat, coarda legată de picioare ; se execută sărituri înainte (înapoi), coarda rămînînd tot timpul întinsă (fig. 39).

13. A şi B, faţă în faţă, stînd ghemuit, ţin coarda întinsă ; ridicarea în stînd şi revenire (fig. 40).

14. Stînd, cu trunchiul mult îndoit înainte, coarda întinsă ţinută cu mîinile depărtate la înălţimea umerilor ; păşirea înainte peste coardă, păstrînd genunchii cît mai întinşi (fig. 41).

15. Stînd, braţele întinse susţin coarda îndoită în două şi întinsă ; sărituri

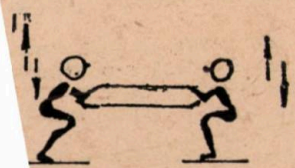


Fig. 40

Fig. 41

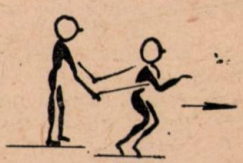


Fig. 42

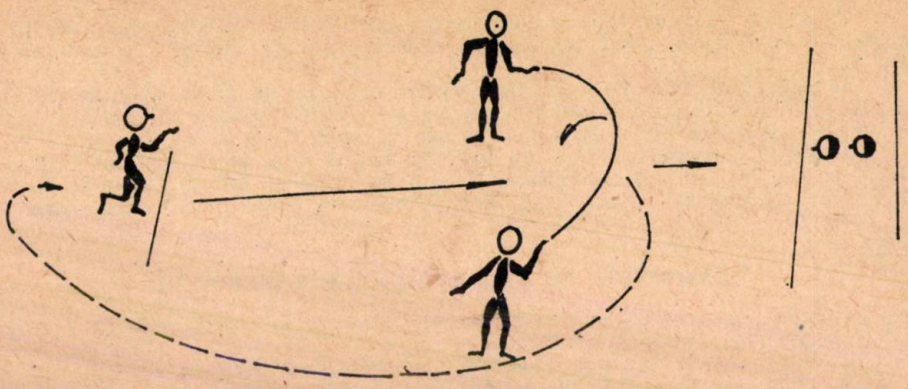


Fig. 43

pe loc, cu apropierea și depărtarea picioarelor înainte, înapoi, lateral dreapta-stînga.

16. Idem, dar acum se execută săritura cu ambele picioare peste coarda întinsă.

17. A are coarda petrecută peste umeri (înhămat), iar B ține capetele corzii ; A — alergare pe loc, iar B opune rezistență (fig. 42).

18. Stînd, cu coarda în mîna dreaptă ; sărituri ca mingea cu învîrtirea corzii (opt timpi), apoi cu mîna stîngă.

19. Sprijin ghemuit înainte, coarda ținută îndoită în două și întinsă ; săritură cu extensie sus, cu ducerea brațelor deasupra capului.

20. Idem, dar se execută alergarea cu genunchii la orizontală, călcîiele la șezută.

JOCURI CU COARDA

1. **Jocuri de acomodare cu coarda.** Corzile sînt puse una lîngă alta, pe cuier (paralele, bîrnă) ; la semnalul profesorului, elevii pleacă și iau corzile, se aliniază în formație de adunare. Cîștigă echipa (fete sau băieți) care s-a aliniat prima.

2. **„Cine desface nodurile mai repede".** Fiecare elev, avînd coarda cu două-trei noduri, va trebui să le desfacă. Cîștigă cel care a desfăcut mai repede nodurile.

3. **„Zilele săptămînii".** Doi elevi țin coarda pe sol, de ambele capete, mișcînd-o în zig-zag, la început mai ușor, apoi mai pronunțat, spunînd „zi mare-mică", al treilea face un pas peste coardă în așa fel încît să n-o atingă. Apoi, cei doi elevi ridică tot mai sus coarda spunînd : luni-marți etc., al treilea elev fiind obligat să păsească (sară) peste coarda întinsă. Dacă a atins coarda, ia locul lui A sau B și astfel continuă jocul. Cîștigă elevul care n-a atins coarda.

4. **„Semaforul".** A și B învîrtesc coarda spunînd : roșu-galben-verde. La „roșu" intră în joc primul elev sărind coarda, al doilea — la „galben", iar al treilea — la „verde". Jocul continuă pînă ce toți cei trei elevi au reușit să sară peste coardă, fără s-o atingă.

5. **„Cel mai bun săritor la coardă".** Fiecare elev execută sărituri ca mingea la coardă, pe un picior, cu o singură bătaie la o singură rotație a corzii. Cîștigă cel care a rămas ultimul în joc. Jocul începe la un semnal dat de profesor. **Variante :** săritura se face pe ambele picioare la o singură rotație a corzii ; se execută două bătăi pe același picior la o singură rotație a corzii ; se execută două bătăi pe ambele picioare la o singură rotație a corzii ; jocurile se pot desfășura și la două învîrtituri ale corzii.

6. A, B și C învîrtesc coarda ; în fața lor, la cinci-șase metri, se află două echipe ; fiecare elev din echipă trebuie să treacă pe sub coardă, fără s-o atingă, și să se alinieze de cealaltă parte, cu fața spre cei doi care învîrtesc coarda. Cîștigă echipa care a terminat mai repede. Dacă unul dintre elevi a atins coarda, reia jocul de la început pînă reușește (fig. 43).

7. Idem, atunci cînd trec pe sub coardă execută două sărituri ca mingea peste coardă.

8. Idem, dar după ce au trecut coarda, ocolesc spre stînga (dreapta), aleargă și se așează la urma șirului, predînd ștafeta următorului. Cîștigă echipa care termină mai repede.

9. **„Fereşte-ţi picioarele".** Jucătorii dispuși în cerc : în mijloc se află unul care ține coarda de un capăt și o învîrtește pe sol, strigînd : „ferește-ți picioarele !", ceilalți trebuind să sară peste coardă. Cel care a fost atins iese din joc.

10. **„Găseşte-ţi locul".** Jucătorii sînt răspîndiți în toată sala (teren), coarda fiind jos, formînd un cerc în jurul picioarelor. Un jucător va rămîne fără coardă, iar la comanda lui : „găsește-ți locul", fiecare elev va trebui să-și părăsească cercul, căutînd alt cerc. Cel care a rămas fără cerc continuă jocul, strigînd mai departe : „găsește-ți locul".

Indicație : este bine ca acest joc să se desfășoare pe un teren în aer liber. În acest fel, distanța dintre cercuri fiind mai mare, jocul contribuie la dezvoltarea rezistenței generale a organismului și la orientarea în spațiu a jucătorilor.

11. **„Ştafeta acrobatului".** A și B, C și D țin coarda întinsă formînd o fereastră, iar în fața lor, la cinci-șase metri depărtare — două echipe. La semnal — plecare, rostogolire înainte din săritură prin fereastra formată din cele două corzi ținute orizontal. Cîștigă echipa care termină prima (fig. 44).

12. **„Şarpele îşi prinde coada".** Unul în spatele celuilalt fiind legați cu coarda petrecută peste abdomen ; ultimul ține coarda de ambele capete ; cel din față este „capul", iar cel din urmă este „coada". Cel din față va încerca să-l prindă pe cel din urmă, iar dacă l-a atins va trece la urma șirului devenind „coada".

13. **„Ştafeta cu coarda".** Colectivul este împărțit în echipe ; la semnal, primii pleacă în alergare sărind peste coardă, pînă la un semn, apoi se reîntorc, în același mod, predînd ștafeta (coarda) următorului. Cîștigă echipa care termină mai repede.

14. **„Lupta în doi".** Doi parteneri, față în față, cu un picior în față, talpă lîngă talpă, țin coarda, împăturită în patru, cu mîna stîngă (dreaptă). Fiecare încearcă să-și dezechilibreze partenerul, trăgîndu-l spre el.

15. Idem, dar echipa este formată din doi jucători care vor prinde coarda, îndoită în două, la capete. Lupta se va desfășura între două linii, iar echipa care trece peste linie va pierde. **Variantă :** numărul jucătorilor poate fi mărit ; în acest caz, sînt necesare mai multe corzi.

16. **„Năvodul".** Se aleg doi jucători care țin coarda întinsă ; ceilalți se răspîndesc în sală (teren) și vor căuta să atingă alt jucător. În acest caz, cel prins va deveni prinzător, ținînd toți trei corzile întinse în mînă. Jocul continuă astfel pînă va fi prins ultimul jucător (fig. 45).

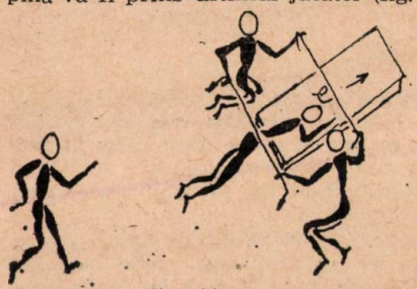


Fig. 44

Fig. 45

18. **„Cățărătorul".** Două sau mai multe echipe cu fața la scara fixă ; la semnal, primii aleargă, se cațără pe scara fixă și așează, pe ultima șipcă, coarda îndoită în două ; apoi coboară, aleargă și se așează la urma șirului dînd ștafeta următorului, care se cațără pe scară, ia coarda și o predă următorului și astfel se continuă jocul. **Indicație :** coborîrea nu se face în nici un caz prin săritură.

19. **„Lupta cu genunchii îndoiți".** Legați cu coarda în jurul genunchilor îndoiți (picioarele nu se pot îndrepta), sărind pe vîrful picioarelor, caută să se împingă unul pe altul cu umărul. Cîștigă cel care reușește să-și dezechilibreze partenerul (fig. 46). **Variantă :** brațele sînt îndoite în dreptul pieptului și se urmărește dezechilibrarea partenerului cu mîinile.

20. **„Cel mai rapid săritor la coardă".** Se execută sărituri ca mingea peste coardă timp de un minut. Fiecare jucător își numără săriturile. Cîștigă cel care a sărit de mai multe ori.

Fig. 46

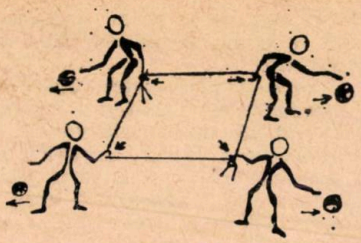


Fig. 47

21. **„Lupta cu coarda".** Doi elevi, unul în fața celuilalt, șezînd pe genunchi, palmele pe sol, avînd petrecută după ceafa fiecăruia o coardă legată (este bine ca între ceafă și coardă să fie pusă o bluză de trening, pentru a nu jena concurenții) ; în fața genunchilor celor doi concurenți se trasează o linie ; cel care reușește să-l tragă peste linie pe celălalt concurent este declarat învingător.

22. **„Pătratul mișcător".** Două corzi legate de capete formează un pătrat. La fiecare colț, un jucător prinde corzile cu mîna, iar la o jumătate de metru de fiecare elev se găsește o minge de oină (alt obiect) pe care fiecare concurent va încerca s-o ia cu mîna liberă, ceilalți opunînd rezistență. Cîștigă cel care a reușit să culeagă mingea mai repede (fig. 47).

BIBLIOGRAFIE

1. CORNEȘAN T., FESNIC I. : Exerciții și jocuri pentru școlile de la sate, Ed. Stadion, București, 1974.

2. IONESCU R. : Gimnastica de bază în școala generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

3. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice (ed. a II-a revăzută) Ed. Sport-Turism, București, 1975.

4. STOENESCU GINETA : Programa de gimnastică ritmică-modernă și dans. Ed. Sport-Turism, București, 1975.

5. * * * : Caiet pentru jocuri dinamice (I.E.F.S.)

A. RAȚIU : Des exercices et des jeux á la corde

Les exercices a la corde conférent a la leçon d'éducation physique un caractère dinamique à attractif. En partant de cette idée, l'auteur fait une sistématisation des exercices à la corde en les répartisant en exercices de base pour la préparation de l'appareil locomoteur, des exercices pour la formation des habitudes motrices de base consistant en sauts, marche et course et en jeux et relais avec la corde.

Pour chaqune des catégories de cette sistématisation, l'auteur présente des nombreuses exercices. L'article se presente ainsi en un excellent guide pour les professeurs d'éducation physique dans l'utilisation des exercices à la corde dans les leçons d'éducation physique.

A. RAȚIU : Exercises and Games with the Skipping Rope

Exercises by means of the skipping rope lend attractiveness to the physical education class. The author divides the relevant exercises into basic exercises, those which develop the locomotory system, into exercises for developing basic motive skills including jumping, walking and running, as well as games and relay racing combined with rope skipping.

The author descrives a great number of exercises for each category, which are very useful for physical education teachers during the relevant classes.

ACTUALITĂȚI — NOUTĂȚI ÎN VOLEI (VI)

— Aspecte din metodica tehnicii atacului —

Conf. univ. ȘTEFAN STROIE
— I.E.F.S. —

În articolul anterior (revista „Educație fizică și sport" nr. 3/1979) s-au prezentat aspectele mai importante din metodica tehnicii voleiului. Acestea se aplică — cum este și firesc — și în cadrul pregătirii tehnicii specifice atacului. Ne referim, spre exemplu, la cerințele metodice generale din pregătirea tehnicii, la eliminarea interferențelor, la respectarea regulilor pentru alegerea mijloacelor etc.

În aplicarea aspectelor generale din metodica tehnicii trebuie să se țină seamă și de sfecificul tehnicii din atac (revista „Educație fizică și sport" nr. 11/1978).

În continuarea sistemului de acționare, prezentat în articolul anterior, considerăm utilă expunerea **etapizării necesare învățării — perfecționării deprinderilor tehnice și, în cadrul acestuia, se vor efectua exemplificări de mijloace din pregătirea tehnică specifică atacului.**

I. ETAPELE FORMĂRII DEPRINDERILOR TEHNICE DIN VOLEI

În cadrul acestora trebuie să pornim de la general la particular, de la tactică la tehnică, de la modelul jocului (modelar).

Această orientare creează premise pentru grăbirea instruirii tehnice și sporirea eficienței acesteia, mai ales dacă se ține seamă de specificul voleiului, în general, și al tehnicii, în special. În virtutea acestor deziderate ne propunem să prezentăm o etapizare îmbunătățită a formării deprinderilor tehnicii.

1. FORMAREA IMAGINII DEPRINDERII

Indicații :

a) se efectuează prin demonstrare-explicare ;

b) accentul se va pune pe demonstrare în condiții apropiate de joc ;

c) demonstrarea să fie corectă și să cuprindă tehnica de bază, nu și stilul celui care o efectuează ;

d) se recomandă folosirea de chinograme „stilizate", în sensul că a fost în prealabil înlăturată nota personală a demonstrantului (stilul).

Respectarea acestor indicații va contribui, pe de o parte, la îmbunătățirea corectitudinii și, pe de altă parte, la înlăturarea copierii de către jucători a stilului de execuție al antrenorului, inclusiv greșelile acestuia.

2. ÎNSUȘIREA BAZEI DEPRINDERII

Indicații :

a) accent pe exersare globală în condiții ușurate :

— atac peste plasă (eventual mai joasă) din minge aruncată de antrenor;

— serviciu peste plasă de la 6—7 m ;

— ridicare (adoptarea lovirii de sus, deja învățată) lîngă plasă din minge venită din față (unghi favorabil) — fig. 1, 2 ;

b) accent pe ansamblul în jurul acțiunii dominante. La ridicare, acțiunea dominantă o constituie menținerea unei cupe perfecte și elastice la începutul, pe parcursul și la sfîrșitul pasării ; la atac — punct foarte înalt de lovire ; la serviciu — lovire cu articulația

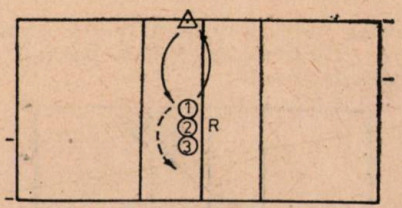


Fig.1 Ridicare înaltă pe aceeași linie.

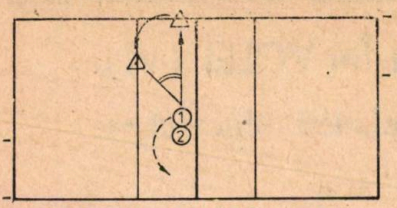


Fig.2 Ridicare înaltă în unghi favorabil.

pumnului blocată în punctul cel mai ridicat. Ansamblul acțiunii se referă la „creionarea", schițarea, acțiunii celorlalte segmente ;

c) se recomandă un număr mai mic de repetări, mai ales în prima parte a etapei. Oboseala se ivește mai repede la începători și pot apărea crispări și chiar greșeli în execuție ;

d) să fie prezente și condițiile de tactică, dar în limita unor condiții mai ușoare ;

e) efortul să fie cu predominanță aerob (pulsul, în medie 120/minut) ;

f) corectări numai la acțiunea dominantă, mai ales în prima parte a etapei.

În această etapă este utilă și folosirea lucrului pe părți, dar cu jucătorii care nu și-au însușit deprinderea globală.

Recomandăm folosirea, în principal, a lucrului global în această etapă, chiar dacă numai o mică parte dintre începători se vor descurca. Vor reuși. Acest aspect contribuie la grăbirea învățării și la **selecționarea (pe parcurs) a supertalentelor,** cărora, în continuare, trebuie să li se acorde o deosebită atenție.

3. REPETAREA UNOR PĂRȚI DIN EXECUȚIE CU ACCENT PE CEA DOMINANTĂ, PARALEL CU EXERSAREA ANSAMBLULUI DEPRINDERII ÎN CONDIȚII DE TACTICĂ

Indicații :

a) se trece la această etapă numai după însușirea (cel puțin parțial) a bazei deprinderii ;

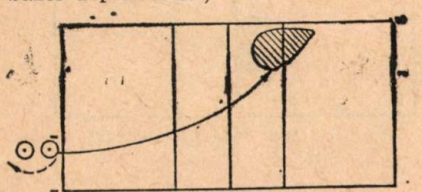


Fig.3 Serviciu la locul intrării.

b) volumul de repetări va fi mare la exersarea unor părți și foarte mare la partea dominantă din deprindere. Exemplu :

— cca 1000 într-un antrenament pentru acțiunea cupei (pasare individuală la perete, de la foarte mică distanță) ; pasare în doi, cu și fără ridicare de control ;

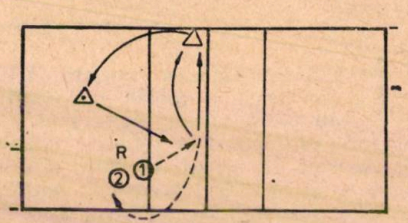


Fig.4 Ridicare întinsă (cînd preluarea este precisă) sau ridicare înaltă (cînd preluarea este imprecisă).

— cca 500 de atacuri cu accent pe acțiunea brațului lovitor (atac la perete din autoaruncare, atac la plasă, eventual mai înaltă, din aruncarea unui partener) ;

— cca 100 de repetări la executarea ultimului pas de la elan și a (bătăii) săriturii pentru atac ;

c) volumul de repetări va fi mai mic în cadrul exersării ansamblului deprinderii în condiție de atac. Acestea vor fi mai ușoare cînd urmărim corectitudinea și ceva mai grele cînd ne preocupă, în principal, scopul tactic (fig. 3, 4, 5) ;

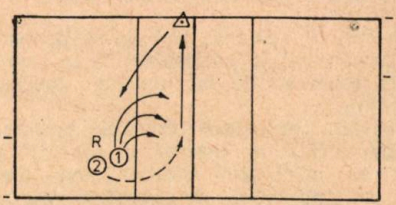


Fig.5 Ridicare (R2) după sprint spre mingea pasată diferit de R1.

d) în această etapă se punctează și se repetă și în condițiile calității motrice dominante (pe fond de odihnă).

4. REPETAREA (CONSOLIDAREA) DEPRINDERII TEHNICE ÎN CONDIȚIILE CALITĂȚII MOTRICE DOMINANTE (ASPECTUL SPECIFIC)

Această etapă contribuie la evitarea plafonării calităților motrice. Unele aspecte din îmbinarea deprinderii teh-

nice cu calitatea motrică dominantă apar şi în etapa următoare, avînd un rol deosebit în valorificarea la un nivel superior al pregătirii. Dar, trebuie să se reţină faptul că se influenţează numai aspectele specifice din calităţile motrice, nu şi cele generale, cărora trebuie să li se acorde atenţia corespunzătoare.

5. PERFECŢIONAREA (AUTOMATIZAREA) UNOR PĂRŢI CU ACCENT PE CEA DOMINANTĂ, PARALEL CU PERFECŢIONAREA DEPRINDERII ÎN CONDIŢII DE JOC, ŞI CARE DEPĂŞESC JOCUL

Indicaţii :

a) predomină volumul foarte mare de repetări pentru acţiunea dominantă din deprindere, dar cu varietate mare ca sens, direcţie, ca participare a unor segmente (pentru a se evita interferenţele) ;

b) exemple de exerciţii :

— ridicare (pasare) de la 0,5 m de perete, din şezînd, din stînd, cu orientarea capului spre dreapta, stînga ; pasare pe o suprafaţă foarte îngustă (muchia peretelui) ; ridicare spre cadrul (aparat fixat pe plasă) după orientarea privirii înapoi peste umărul stîng (fig. 6) ;

Fig. 6

— atac de la 3—4 m spre perete, dar şi cu acţiune pentru întors (spre dreapta, stînga) ;

— sărituri succesive cu ultimul pas al elanului şi bătaie cu detenta maximă de pe loc ;

— serii de 3—5 atacuri cu punct înalt de lovire, din mingi aruncate de antrenor (fig. 7) ;

— atac în punct fix sau mobil (fig. 8, 9) ;

— serviciu cu preocupări privind lovirea necesară traiectoriei dorite (să planeze, să zboare rapid) ;

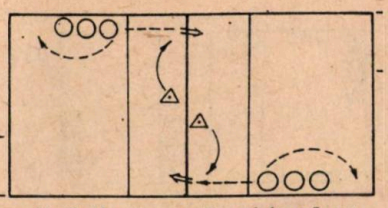


Fig.7 Atac la plasă mai joasă cu accent deosebit pe viteza de lovire-ridicare prin aruncare de către instructor.

— serviciu la punct fix (concurs) — fig. 10 a, b — care se poate organiza la sfîrşitul antrenamentului, cu solicitare mică — medie, sau în altă parte a acestuia ;

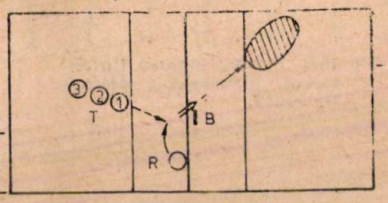


Fig. 8 Atac întors pe lîngă blocaj.

c) în cadrul perfecţionării **ansamblului** deprinderii se pune accent pe condiţii de joc şi pe cele care îl depăşesc: se repetă o acţiune împreună cu alta (altele) care o precede sau succede în

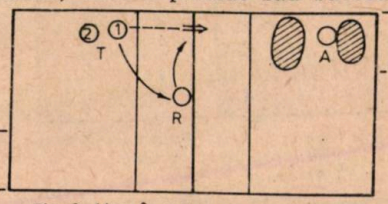


Fig.9 Atac în prima sau a doua zonă (haşurate) în funcţie de poziţia avansată sau retrasă a jucătorului A.

procesul jocului (fig. 11, 12) ; se repetă deprinderile în condiţiile calităţilor motrice ; se exersează o acţiune tactică în condiţii şi cu intensităţi de efort cerute de joc şi chiar mai mari (fig.13, 14, 15, 16).

II. INDICAŢII GENERALE PRIVIND FOLOSIREA ETAPELOR

— Etapele nu trebuie separate în mod rigid, deoarece ele se întrepătrund. Spre exemplu : preocupările pentru dezvoltarea calităţilor motrice dominante din volei pot începe mai înainte de etapa a IV-a, dar cu accent mai mare pe aspectul general.

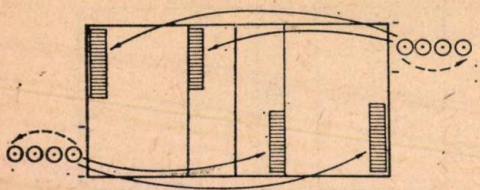


Fig.10a Serviciu la punct fix, sub formă de concurs..

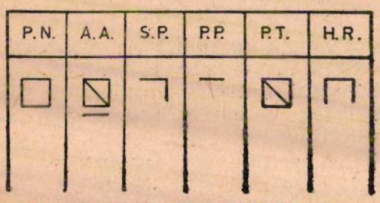


Fig 10 b După atingerea ţintei, fiecare jucător şi-o notează pe tablă.

— Se va insista mai puţin la unele etape cu jucătorii talentaţi şi mai mult cu ceilalţi.

— Etapele să constituie un ghid orientativ în ceea ce priveşte corectitudi-

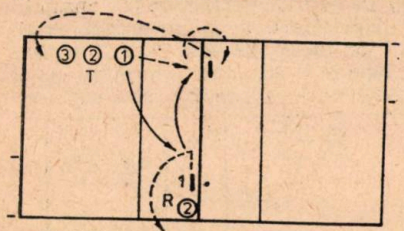


Fig.11 Blocaj urmat de ridicare (R1 şi 2); atac urmat de blocaj (T1, 2 si 3).

nea, rapiditatea şi eficienţa mai mare a învăţării — perfecţionării deprinderilor tehnice. Instruirea tehnicii este un proces pedagogic care evoluează inegal şi cu paşi diferiţi, atît în funcţie

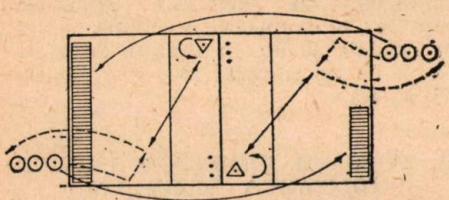


Fig.12 Serviciu-schimbare de direcţie-preluare din atacul instructorului.

de particularităţile jucătorilor şi de cantitatea—calitatea muncii acestora, cît şi a antrenorului.

— Saltul calitativ în învăţarea-perfecţionarea tehnicii apare uneori mai tîrziu, dar la un nivel mult superior, mai ales dacă acumulările au fost mari şi s-a acţionat pe căi multiple (tehnic, fizic, psihologic).

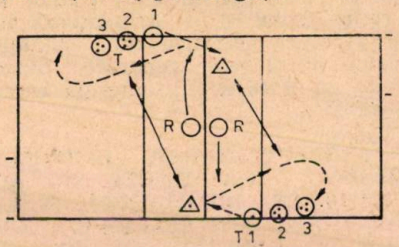


Fig.13 Fiecare trăgător atacă de trei ori, se retrage şi apără diagonala scurtă (din atacul instructorului).

III. SISTEMATIZAREA MIJLOACELOR NECESARE ÎNVĂŢĂRII-PERFECŢIONĂRII TEHNICE SPECIFICE ATACULUI

Această sistematizare are drept scop, pe de o parte, unificarea terminologiei şi pe de altă parte, gruparea mai eficientă a mijloacelor.

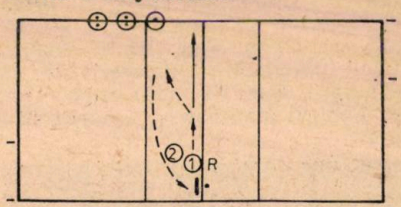


Fig.14 Ridicare (de două ori) plus dublare (uneori cu solicitare) urmată de blocaj la minge ţinută.

1. **Structurile de exerciţii** cuprind exerciţii care au la bază aceeaşi structură organizatorică şi a căror acţiune vizează acelaşi scop. Exemple :

— **Complexul I pentru serviciu** ar putea să cuprindă : serviciu spre perete (cca 6 m), cu accent pe realizarea unui zbor planat ; serviciu de la 8—9 m la punct fix ; serviciu de la 12 m, cu loc de cădere pe ultima porţiune a terenului advers.

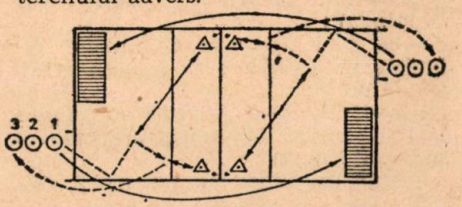


Fig.15 Serviciu-schimbare de direcţie-preluare din atacul instructorului plus dublare şi deplasare la spatele şirului.

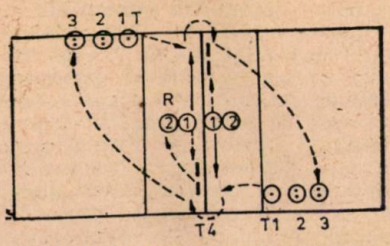


Fig.16 T1, 2 și 3 atacă de două ori, blocaj vis-a-vis; apoi culeg două mingi și se deplasează în zona 4, R1 și 2 ridică, apoi participă la blocaj împreună cu T.

Scopul acestui complex este învățarea serviciului planat.

— **Complexul II pentru atac** cuprinde: aruncarea mingii în sus și lovire după ricoșare din podea; atac spre perete din minge aruncată la partener; atac din minge ricoșată de perete și apoi de podea; atac peste plasă (eventual mai joasă) din minge aruncată de instructor.

Scopul acestui complex este dezvoltarea vitezei de execuție la lovitura de atac.

2. **Complexele de acțiuni** grupează mai multe acțiuni tactice individuale, una dintre ele fiind dominantă. În cadrul acestora, fiecare jucător efectuează două sau mai multe acțiuni grupate după modelul jocului.

Scopul acestora este pregătirea tehnicii în condiții de tactică și joc (efort) — fig. 13—16.

3. **Aparate ajutătoare.** Utilizarea lor sporește eficiența pregătirii tehnice, motiv pentru care unii specialiști le mai numesc și **acceleratori metodici.** Ele îmbunătățesc cantitativ procesul de antrenament și înlesnesc aplicarea individualizării. Prin folosirea aparatelor ajutătoare antrenamentul devine mai plăcut, mai variat, contribuind la stimularea jucătorilor în munca de perfecționare.

a) **Recomandări pentru utilizarea aparatelor ajutătoare:**

— unele pot fi introduse chiar de la începutul instruirii;

— nu este indicat ca jucătorii să lucreze tot timpul la un aparat, deoarece se formează deprinderi rupte de condițiile jocului;

— lucrul la aparate să fie intercalat u executarea complexelor de acțiuni;

— exercițiile folosite la aceste apate să fie variate și îmbinate cu elente de întrecere.

b) **Exemple de aparate:**

— **cadru pentru precizia ridicării** (fig. 17). **Utilizare:** dezvoltarea preciziei la ridicarea pentru atac, perfecționarea ridicării cu diferite traiectorii, stimularea întrecerii între ridicătorii echipei.

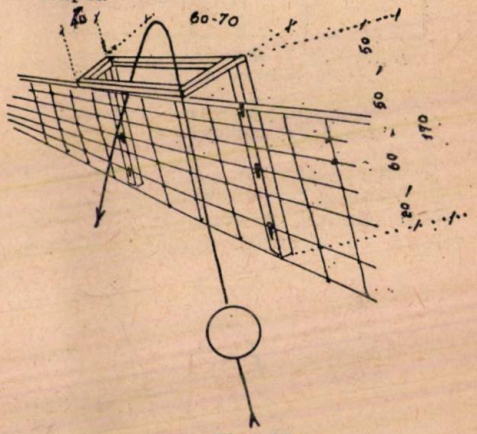


Fig. 17

Exemple de exerciții:

— fiecare jucător efectuează autoaruncare, urmată de ridicare spre cadru (fig. 18);

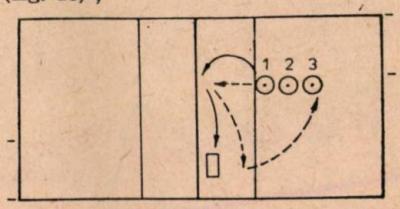


Fig.18 Jucătorii 1, 2 și 3 își aruncă mingea înalt spre plasă, se deplasează, ridică spre cadru, se deplasează, culeg mingea și apoi merg la spatele șirului.

— exercițiul anterior, dar ridicarea pentru atac se va executa după pasare de control;

— ridicarea mingii spre cadru, după care jucătorul efectuează un blocaj (fig. 19).

Alt aparat care poate fi folosit, cu același scop, este **coșul mobil** (fig. 20). Acesta prezintă avantajul că poate fi deplasat în locul dorit.

În vederea îmbunătățirii preciziei la serviciu se poate utiliza instalația prezentată în fig. 21, iar pentru învățarea loviriii de sus se poate folosi aparatul din figura 22.

4. **Jocuri pregătitoare și jocuri dinamice utile în pregătirea tehnicii specifice atacului.**

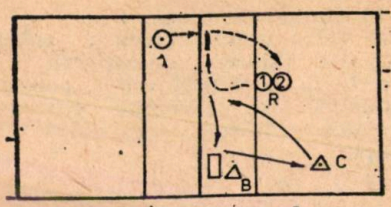


Fig.19 R1 și 2 se deplasează pe centru unde primește mingea de la C, ridică spre cadru și se deplasează pe zona 2 unde blochează atacul lui A.

Jocurile dinamice propriu-zise sau cele adaptate pot contribui la îmbunătățirea tehnicii. Acestea, dacă se intercalează cu exerciții simple, creează

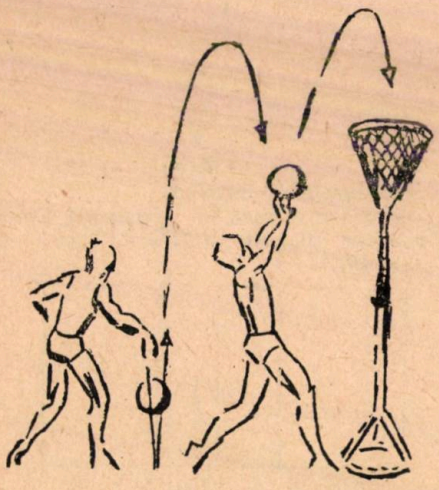


Fig. 20

condiții pentru realizarea unui număr mare de repetări, fără să apară plictiseala. Dintre acestea menționăm : leapșa cu oprire în poziții specifice tehnicii atacului, mingea deasupra capului, serviciul la punct fix, mingea la căpitan, ferește-te de 4 mingi !, suveica etc.

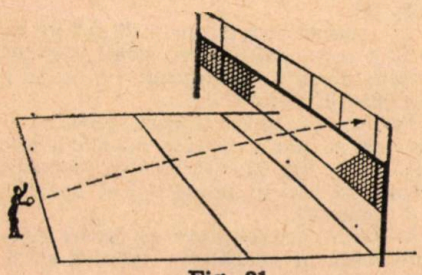


Fig. 21

Jocurile pregătitoare contribuie în mai mare măsură la îmbunătățirea tehnicii în condiții de joc. Unele influențează în mod selectiv și dezvoltarea aspectelor deficitare din jocul modern.

Exemple de jocuri pregătitoare : joc cu temă — serviciu pe ultima porțiune a terenului — pentru fiecare două servicii reușite (în porțiunea menționată) se acordă echipei un punct ; joc cu accent pe îmbunătățirea mișcării în teren în fazele de atac ; joc 4 la 4 cu trimiterea mingii peste plasă de către una dintre echipe, din prima sau a doua lovire (fără atac) ; joc cu efectiv redus, din minge aruncată la echipa care pune accent pe atac și ridicare precizate.

Jocurile dinamice și cele pregătitoare sînt utile deoarece dinamizează procesul de pregătire și dezvoltă capacitatea de concurs.

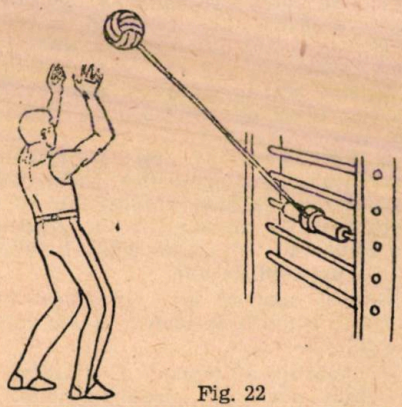


Fig. 22

5. Complexe funcționale (algoritmi)

În urma unor preocupări continue pentru selecționarea, verificarea și gruparea de mijloace, antrenorii își dezvoltă aptitudinile de cercetare metodică care, în final, le vor permite să descopere complexe funcționale. Acestea cuprind mijloace selecționate din grupările menționate anterior și un sistem de acționare precis (indicații, cantificare etc.).

În final, pregătirea tehnică se simplifică, se unifică și-și sporește mult eficiența. Spre exemplu : pentru însușirea serviciului se pot folosi trei complexe funcționale : S_1 și S_2 în perioadele pregătitoare și S_3 în perioadele competiționale, sau A_1, A_2, A_3, A_4 pentru învățarea-perfecționarea atacului.

Unele exemple de complexe funcționale au fost prezentate în revista „Educație fizică și sport“ nr. 1/1979 și vor mai fi prezentate și-n prezentul artic

în cadrul pregătirii ridicării pentru atac. Indiferent de mijloacele folosite, de selecționarea și gruparea lor, în cadrul aplicării tuturor în practică, trebuie să se țină seamă atît de toate recomandările metodice generale, cît și de cele specifice pregătirii tehnicii din atac. În caz contrar, eficiența instruirii va fi mult diminuată.

6. **Mijloace nerecomandabile sau puțin indicate**

În cadrul învățării-perfecționării tehnicii specifice atacului se folosesc, din păcate, mijloace cu eficiență redusă și chiar unele care generează greșeli de execuție.

În afară de exemplificările prezentate anterior, mai menționăm :

— atac spre perete cu brațul (lovitor) îndoit în articulația cotului. Numărul foarte mare de repetări în unitate de timp contribuie la însușirea deprinderii cu punct de lovire prea coborît ;

— atac spre perete din autoaruncare cu un braț și acționarea de jos a celuilalt în cadrul lovirii. Folosirea frecventă a acestui exercițiu contribuie la însușirea unei acționări greșite a brațelor în cadrul avîntării (săriturii) pentru atac ;

— atac la minge fixată într-o instalație (aparate ajutătoare) și atac din minge ținută de antrenor (partener) pot genera greșeala — intrare prea mult sub minge la efectuarea atacului. Aceeași greșeală se poate produce și în cazul folosirii paralele a exercițiilor pentru ridicare și atac (interferența deprinderilor) ;

— atac peste plasă din autoaruncare. Repetarea frecventă a acestui exercițiu, mai ales în etapa I de învățare, creează dereglări în corectitudinea elanului (ultimul pas prea scurt) și a desprinderii (acțiunea brațelor) ;

— folosirea unor complexe de acțiuni în cadrul cărora apar serviciul și atacul este puțin indicată deoarece între acestea apar aspecte de interferență ;

— folosirea în exclusivitate a exercițiilor de atac și pentru dezvoltarea detentei contribuie la plafonarea acestuia ;

— folosirea frecventă a atacului din ridicare foarte întinsă și din minge în urcare pentru dezvoltarea vitezei de execuție în cadrul lovirii duce la dereglarea mecanismului de bază (atac cu brațul îndoit) ;

— utilizarea deseori a unor exerciții cu mingea, la ridicare, pentru dezvoltarea vitezei de execuție, contribuie, de asemenea, la dereglarea mecanismului de bază (acțiune cu brațele întinse, conducerea mingii). Exemple : din șezînd, cu spatele la perete, aruncarea mingii peste cap, ridicare-întoarcere și pasarea mingii ricoșate din perete ; din stînd sau șezînd, cu spatele la instructor, ridicare-întoarcere, la semnal și pasarea mingii aruncate de către instructor ; din culcat pe spate, aruncarea mingii în sus, ridicare și pasare de control (de două ori) ;

— serviciu de sus, din față, cu semirotarea brațului lovitor. Exercițiul îngreunează realizarea constanței și transmite semirotarea în cadrul executării loviturii de atac.

În afară de aceasta, mai menționăm efectul negativ pe care poate să-l aibă folosirea pripită (prea devreme) și frecventă în circuitul pregătirii, a complexelor de acțiuni dificile, a unor elemente de întrecere și jocuri pregătitoare.

IV. ȘCOALA RIDICĂRII

1. **Importanța**

În voleiul modern, pregătirea pe multiple planuri a unei echipe nu poate fi valorificată fără perfecționarea corespunzătoare a ridicării pentru atac. Ridicarea trebuie să valorifice la maximum eforturile jucătorilor la preluare și să creeze cele mai bune condiții atacului. În afară de acestea, la începători, tehnica ridicării poate fi folosită în cadrul primei lovituri (la preluare) și chiar la trimiterea mingii peste plasă (a treia lovitură). Aceste aspecte sporesc și mai mult importanța ridicării, în general.

În practica voleiului nostru se fac unele greșeli care au ca rezultate negative : un nivel necorespunzător al tehnicii lovirii de sus (la majoritatea trăgătorilor), greșeli de execuție, „criza“ de ridicători valoroși, greutăți mari în transformarea unui trăgător în ridicător și acțiuni ineficiente ale unor trăgători cînd trebuie să efectueze ridicarea pentru atac în timpul meciului.

Importanța ridicării pentru voleiul de performanță ne îndeamnă să propunem formarea unei adevărate „școli a ridicării“.

2. **Obiective :** formarea de ridicători valoroși și de trăgători bine pregătiți care să participe la ridicare, la preluare din atac ușor, folosind lovirea de sus cu două mîini. Dintre acești trăgători, cei mai dotați să poată fi trans-

formați cu ușurință în ridicători.

3. **Sarcini pentru toți jucătorii :**

— însușirea corectă a tehnicii lovirii de sus și aplicarea eficientă a acesteia în joc ;

— învățarea ridicării înainte, peste cap și perfecționarea cel puțin a ridicării înalte, înainte.

4. **Sarcini pentru ridicătorii specializați :**

— automatizarea acțiunii cupei ;

— efectuarea unei ridicări eficiente din orice situație, folosind toată gama de execuții necesare jocului modern (revista „Educație fizică și sport" nr. 11/1978) ;

— dezvoltarea capacității de a „rupe" execuția necesară ridicării, importantă ca bază pentru învățarea rapidă a fentelor ;

— dezvoltarea la un înalt nivel a gîndirii tactice, anticipării, vederii periferice, calităților psihologice ;

— însușirea de cunoștiințe teoretice multiple despre trăgătorii proprii, jucătorii adverși ;

— cunoașterea perfectă a tacticii de joc și adaptarea acesteia în jocuri ;

— învățarea-perfecționarea unor acțiuni înșelătoare.

Menționăm că pentru sarcinile ce le revin, ridicătorii trebuie să-și dezvolte îndemînarea, viteza, detenta și, în general, să aibă o pregătire multilaterală și completă.

5. **Conținutul tehnico-tactic necesar pregătirii ridicătorului.**

Din cadrul acestuia să nu lipsească : ridicarea scurtă, întinsă, în urcare, din săritură, peste cap etc. De mare importanță sînt acțiunile înșelătoare (fentele) care trebuie să însoțească mai ales ridicarea specifică atacului combinativ (Revista „Educație fizică și sport" nr. 11/1978).

6. **Orientări și mijloace greșite**

Dintre acestea menționăm :

— nu se insistă suficient pentru însușirea lovirii de sus, iar cantificarea este necorespunzătoare ;

— specializarea jucătorilor în trăgători se efectuează prea devreme și uneori îngust ;

— sistemul de acționare este deficitar și nu se respectă etapizarea deprinderii respective ;

— se creează deseori o varietate prea mare de condiții în cadrul învățării și se folosesc prea multe exerciții (aspecte contrare în etapa de învățare a unei deprinderi motrice) ;

— se folosesc deseori mijloace mai puțin eficiente, unele dintre ele generînd și greșeli de execuție ca de exemplu :

a. pasare în doi (prea pretențios pentru prima etapă a învățării) ;

b. pasare individuală la perete ;

c. suveică cu trecerea jucătorilor la spatele șirului din față ;

d. pasare în doi, cu ridicare de control prealabilă ;

e. ridicare în sus, succesivă, din deplasare ;

f. pasare din minge ricoșată din podea ;

g. folosirea prea devreme și prea des a unor elemente de întrecere și jocuri cu utilizarea pasării de sus ; mingea deasupra cercului, joc de volei cu efectiv redus. Acestea sînt indicate numai după o lungă însușire, cel puțin a bazei deprinderii, și mai rar ;

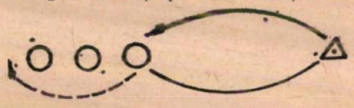


Fig. 23 Mingea se aruncă exact în cupa jucătorului.

h. nu se utilizează, în suficientă măsură, mijloacele cu conținut tactic, care să rezolve situații concrete din joc. Din aceste motive, o parte dintre trăgători folosesc tot lovitura de jos, deși pose-

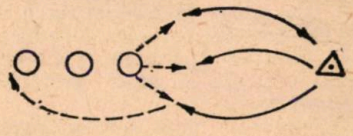


Fig. 24 Mingea se aruncă înalt, dar departe de jucătorul care se deplasează rapid, sub traiectorie.

dă o tehnică corespunzătoare a lovirii de sus ; ne referim la rezolvarea situației cînd mingea vine ușor de la adversar sau cînd un trăgător este forțat de situație să participe la ridicare ;

— unii antrenori, în goană după rezultate, interzic trăgătorilor să folosească lovitura de sus.

7. **Exemple de mijloace**

Din multitudinea de mijloace folosite în practică vom prezenta numai o parte care vor fi grupate în structuri de exerciții, complexe de acțiuni, elemente de întoarcere — jocuri pregătitoare și în final — un exemplu de algoritmi.

a) **Structura I de exerciții** (fig. 23, 24, 25, 26) cuprinde mijloace simple și

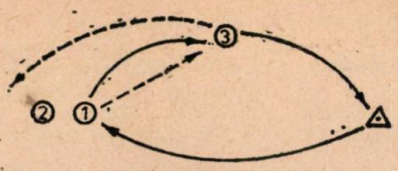


Fig. 25 Mingea se aruncă de la circa 8 m; jucătorul 1 preia de sus spre 3 care paseaza la antrenor.

are ca scop învățarea corectă a loviri de sus, cu toți jucătorii. În cadrul acesteia, se urmărește parțial și adaptarea loviri de sus la trimiterea mingii peste plasă (fig. 26).

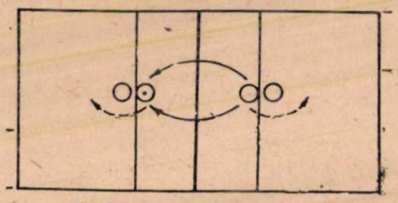


Fig. 26 Suveică peste plasă.

b) **Complexul I de acțiuni** (fig. 27, 28, 29, 30) urmărește pregătirea loviri de sus în cadrul ridicării, al preluării și adaptarea acesteia la efectuarea celei de a treia lovituri (trimitere peste plasă).

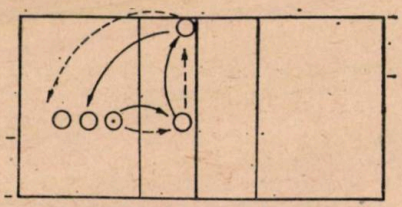


Fig. 27 Pasare (de sus) în triunghi, cu doi jucători lîngă plasă.

c) **Jocuri pregătitoare și elemente de întrecere.**

Acestea au drept scop pregătirea loviri de sus, în condiții de tactică (rezolvarea unor situații) și de concurs:

— joc 3 la 3 pe un teren cu latura de 5 m; se folosește numai lovirea cu două mîini de sus;

— joc 2 la 2 pe o jumătate de teren cuprins între linia de 3 m și cea de fund (toate loviturile se efectuează de sus);

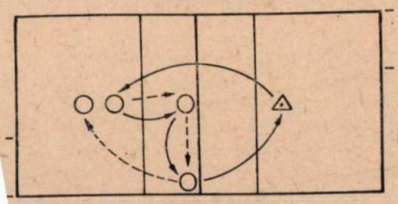


Fig. 28 Pasare în triunghi cu trimiterea mingii peste plasă (toate loviturile de sus).

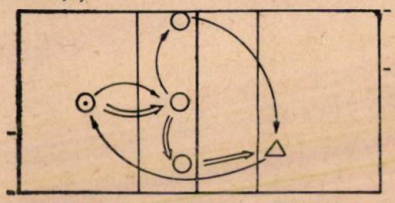


Fig. 29 Pasare în triunghi cu ridicare spre dreapta sau spre stînga și trimiterea mingii peste plasă.

— joc 4 la 4 și 6 la 6 cu minge aruncată sau cu serviciu ușor (majoritatea acțiunilor se efectuează de sus, cu două mîini);

— concurs cu pasare de sus în dreptunghiul așezat pe plasă.

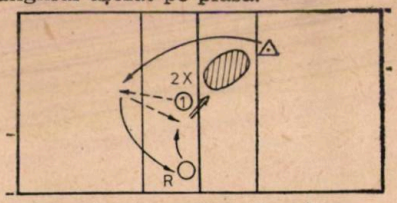


Fig. 30 Antrenorul trimite mingea din a doua lovitură peste plasă; jucătorii 1 și 2 se retrag pe rînd, preiau de sus spre R care le ridică și aceștia trimit mingea spre zona haşurată.

d) **Complex funcțional (algoritm) pentru pregătirea ridicătorilor**

Este format din patru ateliere:

— **atelierul I:** pasare individuală la perete, de la foarte mică distanță (cu și fără întoarcerea corpului spre stînga și dreapta); se efectuează 3—4 reprize a 60 execuții;

— **atelierul II:** intrare din zona 1 și efectuarea ridicării (scurte, întinse sau înalte) pe zona 3 sau 4 (fig. 31);

— **atelierul III:** ridicarea mingii pe

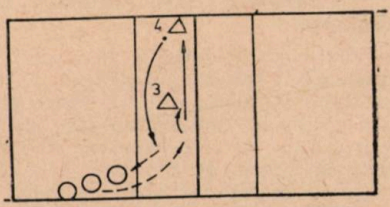


Fig. 31 Intrare la primirea serviciului, ridicare la 3 sau 4 și așezare în fața rîndului.

plasă, în 3 jucători, înainte și peste cap — zona 3, urmată de deplasare (fig. 32) ;

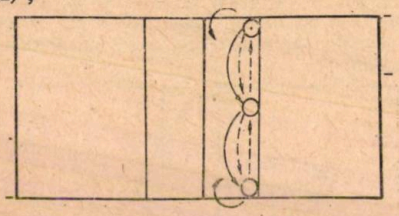


Fig. 32 Suveică în trei jucători cu ridicare de control de către extreme, apoi pasare înainte spre zona 3 de unde se ridică numai peste cap (după pasare fiecare se deplasează numai înainte).

— **atelierul IV :** intrare în timpul jocului din zona 1, ridicare pe spate (înaltă sau scurtă) și deplasare la spatele șirului (fig. 33).

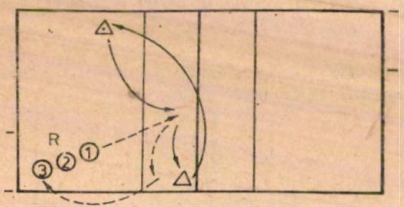


Fig. 33 Intrare din zona 1, ridicare pe spate, dublare și deplasare la spatele șirului.

Indicații : atelierul I este cel de bază și după 3—4 reprize a 60 de execuții se schimbă atelierele ; atelierele se schimbă de 3—4 ori (într-un antrenament).

V. CONCLUZII

Perfecționarea metodicii de pregătire a tehnicii specifice atacului trebuie să înceapă cu raționalizarea tuturor mijloacelor, formelor de organizare și a metodelor. Trebuie eliminate mijloacele ineficiente și selecționate cele mai utile.

Gruparea lor, aplicarea unui sistem de acționare eficient și o etapizare modernă trebuie să se facă potrivit specificului fiecărei echipe și progresului înregistrat de jucători.

Se impun, de asemenea, preocupări sporite, selective, pentru **îmbunătățirea** ȘCOLII ridicării, corespunzător cerințelor voleiului modern.

La însușirea rapidă a tehnicii din atac contribuie și faptul că „place" jucătorilor.

Trebuie reținut și faptul că tehnica specifică din atac, oricît de perfecționată ar fi, devine ineficientă fără îmbunătățirea permanentă și la un înalt nivel a calităților motrice și a pregătirii fizice, în general.

ST. STROIE : Actualités-nouveautés dans le volley-ball (VI). Aspects de la méthodique de la technique d'attaque

Dans l'article present l'auteur expose les etapes necessaires a l'apprentissage et le perfectionnement des habitudes techniques spécifiques en attaque. On présente les etapes de la formation des habitudes techniques en volley-ball, avec des références sur la formation de l'immage de l'habitude, l'assimilation de la base de l'habitude, l'étude de l'ensemble des habitudes dans des conditions tactiques, le renforcement des habitudes techniques dans les conditions de la qualité motrice dominante, le perfectionnement (automatisation) des habitudes dans des conditions de jeu ou qui depassent le jeu. L'auteur donne des indications generales concernant l'utilisation des etapes, il présente la manière de sistématisation des moyens necessaires a l'apprentissage-perfectionnement technique spécifique pour l'attaque, aussi que des références detaillées concernant l'école de l'élévation (importance, objectifs, tâches pour tous les joueurs ou pour les souleveurs, le contenu technique et tactique necessaire a la préparation du souleveur, orientation et moyens faux, exemples des moyens récommendés).

ȘT.STROIE : New Elements in Volleybal Playing (VI). Aspects of Attack Techniques

This article outlines the spacing out of learning and developing attack techniques, with special references to volleyball playing. The author insists on the acquisition of skills, on the basic elements, on the exercise and practice of skills under technical conditions, the consolidation of techniques under prevailing mo tive qualities, the development of automatic skills for playing and even under con ditions in excess of playing. Likewise, the author makes recommendations as t the use of stages, the way in which to systematize the means required by acqu ring and improving attack techniques for lifting (the importance, targets, tasks f all the players and for lifters, the technical and tactical content of lifters' tr ning, orientions, mistakes). Illustrative examples are also provided.

TIMPUL EFECTIV DE JOC LA FOTBAL ŞI CÎTEVA DINTRE IMPLICAŢIILE ACESTUIA

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Clubul sportiv şcolar — Petroşani

Această lucrare îşi propune să evidenţieze cîteva dintre aspectele privind timpul efectiv de joc la fotbal şi implicit cîteva probleme legate de acestea.

Scopurile studiului sînt :

a) punerea în evidenţă, cu argumente cifrice, cît se joacă din cele 90 de minute ;

b) stabilirea modului cum se joacă atît în campionatele naţionale, cît şi în jocurile internaţionale, inclusiv cele din cadrul Campionatului Mondial din Argentina, 1978 ;

c) propuneri pe marginea concluziilor reieşite.

Literatura de specialitate este destul de săracă în ceea ce priveşte un subiect „nevralgic" : timpul efectiv de joc (n-a fost studiat cu ajutorul metodelor statistico-matematice). Iată motivul pentru care am dorit să contribuim la elucidarea acestei probleme.

La baza prezentei lucrări stau înregistrările şi prelucrările statistico-matematice a datelor furnizate de acestea. Prezentul studiu se întinde pe o durată de 15 luni (16 martie 1977—26 iunie 1978) însumînd un număr de 73 de jocuri înregistrate (tabelul 1), dintre care 26 de jocuri (35,6 la sută) contînd pentru Campionatul Mondial din Argentina (jocuri ce pot fi considerate etalon). În prima parte a înregistrărilor, însumînd 28 de jocuri (38,3 la sută) am studiat un număr restrîns de fenomene, în a doua parte însumînd 45 de jocuri (61,7 la sută), am obţinut mai multe informaţii, referitoare la cauzele cantitative şi calitative ale timpilor morţi dintr-un joc de fotbal. În timpul înregistrărilor am luat în considerare următoarele :

— am considerat „şut pe spaţiul porţii" doar mingile expediate spre poartă cu scopul de a marca, a căror direcţie, în calea lor spre poartă, n-a fost modificată prin intervenţia adversarului ;

— prin „out de poartă" am înţeles, şi ca atare am înregistrat, doar ducerea (sau pierderea) mingii de către un jucător, aflat în atac, dincolo de linia de poartă adversară (bineînţeles că şi şutul în afara spaţiului de poartă este un out de poartă, însă conform scopurilor pe care le-am urmărit înregistrarea lui s-a făcut doar la rubrica „şut în afara spaţiului") ;

— prin „fault" am înţeles primele opt greşeli şi incorectitudini din cap. XII al lucrării : **„Reguli de joc şi ghid universal pentru uzul arbitrilor de fotbal"**, excluzînd jocul mingii cu mîna („henţul"), înregistrarea făcîndu-se separat.

Datele obţinute în cele 73 de jocuri înregistrate, prelucrate statistico-matematic, au fost grupate astfel :

a. **jocuri cu un număr redus de fenomene înregistrate :**

— jocuri doar între echipe din România (jocuri amicale sau ofi-

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1979, pag. 27

Tabelul 1

Nr. crt.	JOCUL	Nr. de goluri		Timpul efectiv (minute)			Şuturi pe spaţiul porţii			Cornere			Şuturi în afara spaţiului			Ofsaid-uri			Hent-uri			Out-uri de poartă			Fault-uri			Out-uri			Total întreruperi
		R1	R2	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	
1	Jiul-F.C.M.Galaţi	2	4	26	23	49	8	9	17																					
2	România-Turcia	1	3	32	29	61	9	5	14																					
3	Rapid-U.T.A.	2	1	30	26	56	10	7	17																					
4	România-Spania	1	0	29	27	56	4	4	8																					
5	Jiul-Gloria Bistriţa	2	1	35	34	69	5	7	12																					
6	România-R.D.G.	2	0	31	31	62	9	4	13																					
7	Iugoslavia-România	2	0	31	31	62	5	2	7																					
8	Jiul-U.T.A.	4	5	27	29	56	9	11	20																					
9	Jiul-Sportul Studenţesc	0	0	26	23	49	4	12	16																					
10	Borussia M.-Liverpool	1	3	31	32	63	4	8	12																					
11	Jiul-Poli. Iaşi	1	1	30	28	58	10	11	21																					
12	Poli. Iaşi-A.S.A.Tg.Mureş	0	1	28	30	58	3	5	8																					
13	Jiul-F.C.Constanţa	2	0	29	30	59	9	5	14																					
14	Dinamo-Progresul Bucureşti	1	4	33	31	64	6	6	12																					
15	Jiul-Mureşul Deva	1	0	34	32	66	4	3	7																					
16	F.C.Constanţa-Rapid	1	2	30	28	58	3	11	14																					
17	Jiul-Corvinul Hunedoara	0	1	25	24	49	5	5	10																					
18	Dinamo-Atletico Madrid	1	2	29	26	55	7	6	13																					
19	C.S.Bacău-Corvinul Hunedoara	0	4	28	27	55	1	14	15																					
20	Jiul-F.C.Argeş	1	1	29	25	54	5	5	10																					
21	Jiul-Dinamo	3	2	26	25	51	5	5	10																					
22	Sportul Studenţesc-F.C.Bihor	0	2	31	28	59	6	10	16																					
23	Steaua-C.F. Barcelona	2	2	33	33	66	11	6	17																					
24	Atletico Madrid-Dinamo	0	2	27	27	54	5	8	13																					
25	„U"Cluj Napoca-Victoria Cărei	1	2	26	27	53	8	7	15																					
26	Jiul-Poli. Iaşi	1	2	25	27	52	8	8	16																					
27	Dinamo-„U" Craiova	2	0	29	32	61	7	4	11																					
28	Spania-România	0	2	28	27	55	1	3	4																					
29	Jiul-A.S.A.Tg.Mureş	0	1	26	28	54	7	7	14	6	7	13	5	7	12	8	7	15	0	1	1	4	5	9	21	17	38	25	18	43	142
30	România-Iugoslavia	5	5	27	26	53	6	16	22	6	7	13	7	7	14	6	5	11	1	2	3	4	3	7	22	22	44	22	16	38	141
31	C.S.Tîrgovişte-A.S.A.Tg.Mureş	0	0	27	31	58	3	7	10	2	12	14	13	7	20	1	1	2	2	2	4	4	4	8	13	17	30	22	22	44	122
32	„U" Craiova-Steaua	1	2	31	28	59	3	7	10	6	9	15	6	5	11	4	3	7	2	2	4	4	5	9	20	21	41	15	14	29	121
33	Petrolul-U.T.A.	3	4	27	29	56	9	13	22	6	5	11	6	4	10	2	4	6	0	0	0	0	3	3	26	12	38	16	14	30	106
34	Jiul-Olimpia Satu-Mare	3	0	26	28	54	6	2	8	5	5	10	4	7	11	9	9	18	1	2	3	3	7	10	15	16	31	29	26	55	140
35	Jiul-F.C.Constanţa	1	2	26	24	50	3	7	10	3	6	9	7	4	11	5	5	10	0	0	0	0	7	7	21	26	47	29	24	53	130

36	Turcia - România	1	1	30	30	60	5	3	8	4	3	7	3	6	9	2	2	4	1	0	1	1	2	3	31	13	44	19	31	50	120
37	CFR Cluj Napoca-U.M.Timişoara	3	2	25	32	57	6	7	13	10	5	15	6	7	13	4	6	10	2	1	3	3	6	9	22	14	36	17	25	42	131
38	Minerul - Mureşul Deva	0	1	22	25	47	0	3	3	6	3	9	12	6	18	2	2	4	1	2	3	3	11	14	40	21	61	40	40	80	190
39	Jiul - F.C.M. Reşiţa	1	1	32	33	65	5	6	11	7	5	12	9	7	16	5	9	14	0	1	1	1	7	8	23	11	34	16	23	39	126
40	U.T.A. - F.C. Petrolul	1	3	31	32	63	6	7	13	9	8	17	10	4	14	2	0	2	0	0	0	0	10	10	9	8	17	27	16	43	107
41	Jiul - U.T.A.	2	1	28	29	57	8	6	14	5	5	10	3	6	9	2	7	9	2	1	3	3	8	11	17	13	30	18	16	34	109
42	Jiul - Corvinul Hunedoara	2	1	31	33	64	9	5	14	10	4	14	8	5	13	4	13	17	4	1	5	5	6	11	8	14	22	12	9	21	107
43	România - U.R.S.S.	1	0	32	31	63	4	1	5	3	5	8	7	4	11	3	1	4	1	0	1	1	6	7	13	13	26	27	17	44	102
44	Jiul - Sportul Studenţesc	1	0	25	27	52	1	5	6	3	6	9	4	7	11	3	3	6	1	0	1	5	7	12	27	25	52	25	21	46	129
45	R.F.G. - Polonia	0	0	32	30	62	2	3	5	8	6	14	6	5	11	1	1	2	0	0	0	7	7	14	15	23	38	29	26	55	127
46	Franţa - Italia	2	1	31	26	57	6	4	10	7	6	13	6	4	10	2	2	4	0	0	0	4	5	9	13	18	31	19	23	42	102
47	Ungaria - Argentina	2	1	30	27	57	11	5	16	4	4	8	4	3	7	3	0	3	0	1	1	5	3	8	23	29	52	12	17	29	101
48	Suedia - Brazilia	2	0	30	30	60	7	3	10	6	6	12	5	0	5	5	5	10	1	1	2	4	6	10	23	21	44	16	26	42	129
49	Peru - Scoţia	2	2	31	25	56	11	9	20	6	7	13	6	5	11	1	2	3	0	0	0	5	10	15	13	14	27	18	18	36	112
50	Spania - Austria	2	1	34	32	66	9	2	11	6	3	9	7	6	13	2	1	3	2	2	4	6	5	11	12	23	35	17	19	36	128
51	Italia - Ungaria	2	2	30	30	60	7	7	14	8	9	17	7	7	14	2	0	2	1	1	2	8	6	14	16	15	31	20	17	37	122
52	R.F.G. - Mexic	4	2	31	34	65	6	7	13	11	6	17	6	10	16	0	1	1	0	1	1	6	7	13	15	8	23	10	12	22	99
53	Argentina - Franţa	1	2	32	29	61	6	9	15	4	6	10	6	5	11	5	0	5	0	2	2	7	7	14	26	14	40	14	19	33	119
54	Brazilia - Spania	0	0	31	31	62	0	3	3	4	1	5	3	8	11	3	2	5	1	1	2	7	3	10	21	21	42	14	18	32	107
55	Austria - Suedia	1	0	34	33	67	5	5	10	4	7	11	0	5	5	1	3	4	1	1	2	4	4	8	12	14	26	20	15	35	93
56	Argentina - Italia	0	1	30	27	57	5	3	8	7	4	11	5	7	12	2	3	5	1	2	3	5	4	9	16	23	39	24	22	46	116
57	Jiul - „U" Craiova	3	1	32	30	62	14	4	18	10	4	14	8	7	15	8	8	16	0	0	0	0	3	3	8	9	17	12	15	27	97
58	Brazilia - Austria	1	0	33	33	66	5	5	10	5	4	9	6	6	12	4	2	6	1	6	7	6	1	7	11	12	23	16	23	39	104
59	Italia - R.F.G.	0	0	32	29	61	2	6	8	7	5	12	4	4	8	0	0	0	2	4	6	4	3	7	21	29	50	23	15	38	121
60	Peru - Brazilia	2	1	34	34	68	7	7	14	7	6	13	9	9	18	1	3	4	0	0	0	2	2	4	10	12	22	15	9	24	89
61	Argentina - Polonia	1	1	26	27	53	6	4	10	3	3	6	10	12	22	1	2	3	1	2	3	5	6	11	20	17	37	20	23	43	126
62	Austria - Olanda	3	3	30	30	60	11	4	15	4	3	7	4	6	10	9	4	13	2	3	5	6	4	10	14	13	27	16	14	30	109
63	Polonia - Peru	0	1	33	33	66	3	8	11	6	4	10	8	5	13	2	1	3	0	0	0	6	3	9	26	15	41	12	17	29	106
64	R.F.G. - Olanda	2	2	32	27	59	7	5	12	3	7	10	4	7	11	3	2	5	0	0	0	6	8	14	16	13	29	16	21	37	110
65	Brazilia - Argentina	0	0	31	30	61	9	5	14	4	5	9	3	8	11	4	4	8	1	1	2	2	4	6	30	25	55	14	13	27	118
66	Italia - Austria	1	0	37	30	67	5	5	10	4	11	15	3	5	8	1	2	3	0	0	0	2	5	7	11	16	27	23	23	46	107
67	Italia - Olanda	1	2	27	27	54	5	7	12	8	6	14	6	2	8	7	2	9	0	1	1	2	6	8	26	27	53	25	20	45	141
68	Brazilia - Polonia	2	2	29	30	59	6	13	19	5	5	10	6	5	11	5	7	12	2	3	5	7	5	12	16	13	29	14	20	34	117
69	Austria - R.F.G.	1	4	33	27	60	6	9	15	5	3	8	12	6	18	3	1	4	0	0	0	10	8	18	16	13	29	12	18	30	112
70	„U" Craiova - Olimpia Satu-Mare	2	2	29	30	59	8	4	12	6	3	9	11	8	19	3	1	4	0	1	1	5	2	7	11	7	18	17	27	44	105
71	Brazilia - Italia	1	2	34	27	61	6	6	12																						
72	Argentina - Olanda	1	1	29	27	56	4	6	10																						
73	CFR - Minerul Moldova Nouă	0	5	32	29	61	10	13	23	8	7	15	6	11	17	6	5	11	2	2	4	4	3	7	11	5	16	24	17	41	116

Observaţie: La meciul Argentina - Olanda (nr. crt. 72), s-au înregistrat doar 90 minute.

Tabelul 2

Gruparea jocurilor înregistrate

	R.S.R.	C.M.	Diverse	Total
Cu înregistrări parțiale	18	2	10	30
Cu toate înregistrările	16	24	3	43
Total	34	26	13	73

ciale contînd pentru Diviziile A, B și „Cupa României"), acestea apărînd sub prescurtarea de R.S.R. ;

— jocuri la care au participat și (sau doar) alte echipe decît cele românești (figurează sub denumirea de „diverse") ;

b. **Jocuri cu toate fenomenele înregistrate :**

— la cele de mai sus se adaugă o nouă grupă — jocuri înregistrate doar la Campionatul Mondial din Argentina (pentru aceste grupări sînt referiri în tabelul 2).

S-au utilizat următoarele prescurtări : R1 — prima repriză ; R2 — repriza a doua ; T — totalul reprizelor ; TOTAL — toate meciurile înregistrate.

Prelucrarea datelor (rezultatelor) s-a făcut referindu-se, unde s-a putut, pe reprize sau la toate jocurile. În urma centralizării și prelucrării statistico-matematice a datelor am obținut rezultatele înscrise în tabelul 3.

Dată fiind multitudinea informațiilor obținute, am căutat să determinăm legătura reciprocă dintre două fenomene, adică coeficientul de corelație. Avînd un număr mic de cazuri pentru calcularea lui „r", am recurs la coeficientul de corelație al lui Spearman, care se determină cu formula : $r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n\ (n^2 - 1)}$, în care r = coeficientul de corelație, d^2 = pătratul diferenței dintre ranguri, n = numărul de cazuri perechi. Deoarece „r" poate fi supus erorii, am calculat eroarea probabilă, după formula : $E_r = \frac{1 - r^2}{n}$, în care E_r = eroarea unui coeficient de corelație, r^2 = pătratul coeficientului de corelație, n = numărul de cazuri perechi. Pentru ca „r" să poată fi supus interpretării este necesar ca : $r > 2$ Er.

Gradul de corelație dintre două fenomene este cu atît mai mare, cu cît valoarea lui „r" se apropie mai mult de cifra 1. Între r = 0,40—0,70 există o corelație moderată ; r = 0,70—0,90 — o corelație înaltă ; r = 0,90—1 — o corelație de maximă dependență.

Coeficientul de corelație l-am determinat pentru următoarele fenomene, obținînd rezultatele :

1. **Corelația șuturi pe spațiul porții — gol marcat :**
   — R.S.R. — r = 0,53 ; Er = 0,02 ;
   — C.M. — r = 0,78 ; Er = 0,01 ;
   — TOTAL — r = 0,62 ; Er = 0,09 ;

2. **Corelația șut spre poartă — șut pe spațiul porții :**
   — R.S.R. — r = 0,71 ; Er = 0,03 ;

Tabelul 3

	CORNERE			OFSAID-URI			HENȚ-URI			OUT-URI DE POARTĂ			ȘUTURI ÎN AFARA SPAȚIULUI		
	R.S.R.	C.M.	Total	R.S.R.	C.M.	Total	R.S.R.	C.M.	Total	R.S.R.	C.M.	Total	R.S.R.	C.M.	Total
Suma factorilor înregistrați	197	286	511	151	117	287	33	48	86	138	228	383	220	276	530
Suma jocurilor	16	24	43	16	24	43	16	24	43	16	24	43	16	24	43
Media/joc	12,31	11,91	11,88	9,43	4,87	6,67	2,06	2,00	2,00	8,62	9,50	8,90	13,75	11,50	12,32

	FAULT-URI			OUT-URI			TIMPUL EFECTIV (minute)								
							R.S.R.			C.M.			Total		
	R.S.R.	C.M.	Total	R.S.R.	C.M.	Total	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T
Suma factorilor înregistrați	508	820	1.442	671	856	1.660	968	965	1.933	815	765	1.580	2.172	2.111	4.283
Suma jocurilor	16	24	43	16	24	43			34			26			73
Media/joc	31,75	34,16	35,53	41,93	35,66	38,60	28,47	28,38	56,85	31,34	29,42	60,76	29,75	28,91	58,67

	NUMĂRUL DE GOLURI									ȘUTURI PE SPAȚIUL PORȚII									NUMĂRUL DE ÎNTRERUPERI		
	R.S.R.			C.M.			Total			R.S.R.			C.M.			Total					
	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R1	R2	T	R.S.R.	C.M.	Total
Suma factorilor înregistrați	45	59	104	34	31	65	98	110	208	198	231	429	165	154	319	440	452	892	1.978	2.705	5.046
Suma jocurilor			34			26			73			34			26			73	16	24	43
Media/joc	1,32	1,73	3,05	1,30	1,19	2,49	1,34	1,50	2,84	5,82	6,79	12,61	6,34	5,92	12,26	6,02	6,19	12,21	123,62	112,70	117,34

Durata medie a unei întreruperi: R.S.R. = 16,03 secunde; C.M. = 15,56 secunde; Total = 15,85 secunde.

— C.M. — r = 0,74 ;
Er = 0,03 ;
— TOTAL — r = 0,80 ;
Er = 0,09 ;

3. **Corelația timp mort (timp mort = 90 de minute minus timpul efectiv) — numărul de întreruperi :**
— R.S.R. — r = 0,71 ;
Er = 0,03 ;
— C.M. — r = 0,44 ;
Er = 0,04 ;
— TOTAL — r = 0,56 ;
Er — 0,01.

NOTĂ : coeficienții de corelație obținuți indică, în majoritatea cazurilor, dependențe moderate între fenomenele studiate, deși neam fi așteptat la legături mai strînse între ele. Iată cauzele :

1. se știe că cu cît se șutează mai mult la poartă, cu atît sînt mai mari șansele de înscriere. Da, dar între un șut și marcarea unui gol se găsesc o serie de factori — deși obiectivi — care n-au putut intra în calculele noastre, ca : distanța, unghiul față de poartă al celui ce șutează, o „zi bună" a portarului etc ;

2. de asemenea, este firesc ca dintr-un număr de șuturi spre poartă, un număr mai mic sau cel mult egal cu acestea să fie și pe spațiul porții. Coeficientul de corelație relativ mic s-ar datora următoarelor cauze : tehnica jucătorului care șutează este imperfectă, opoziția adversarului, distanța și unghiul celui care șutează față de poartă etc. ;

3. prin corelația timp mort-numărul de întreruperi am căutat să stabilim în ce măsură timpul mort dintr-un joc depinde doar de frecvența întreruperilor. Rezultatele obținute demonstrează că timpul mort/joc depinde, și încă în mare măsură, și de durata întreruperilor. Deși nu am înregistrat durata fiecărei întreruperi (o medie a acestora este prezentată în tabelul 3), se poate afirma, de exemplu, că o lovitură liberă care impune formarea zidului din partea adversarului durează mai mult decît o întrerupere cauzată de un ofsaid.

Pornind de la principalul scop al lucrării este necesar să semnalăm înaintea tuturor constatărilor că **timpul efectiv de joc este nebănuit de redus** (tabelul 3) — **56,85 minute la jocurile echipelor din România, 60,76 minute la jocurile pentru Campionatul Mondial din Argentina și 58,67 minute la toate jocurile înregistrate.** Deci, în medie se joacă circa 60 de minute, pierzîndu-se restul de circa 30 de minute. Bineînțeles, așa cum este actualul regulament de joc, timpul efectiv de joc este mai mic decît cifra 90, dar ca să se ajungă pînă la 60 de minute implică și multă nesportivitate. De asemenea, avînd în față rezultatele de mai sus, considerăm prea puțin intemeiată decizia unor arbitri (care procedează rareori, dar nu întotdeauna își respectă... propriile decizii) de a prelungi repriza cu cel mult două minute, în temeiul punctului „a", al articolului VII din **„Reguli de joc și ghid universal pentru uzul arbitrilor de fotbal"**, care afirmă că : **„Arbitrul va putea să adauge la fiecare repriză timpul care SOCOTEȘTE** (sublinierea autorului) **că s-a pierdut ca urmare a unui accident sau pentru orice alt motiv".**

Din cele 30 de minute pierdute în fiecare joc, cîte minute pierdute se pot considera a fi inerente jocului și cîte minute să se treacă la pierderi fără nici un folos ?

Comparînd rezultatele din tabelul 3 şi coeficienţii de corelaţie realizăm a doua mare constatare : din majoritatea calculelor noastre rezultă că echipele din România au obţinut rezultate inferioare celor participante la Campionatul Mondial, 1978.

Cu această afirmaţie se naşte şi o întrebare : prin media golurilor marcate (3,05), echipele din România sînt superioare celor participante la Campionatul Mondial, unde s-au marcat doar 2,49 goluri/ joc ? Nu trebuie să uităm că, conform unor statistici, în ţările europene cu fotbal avansat — Italia, R.F.G, Anglia, Olanda — se marchează, în general, puţine goluri.

Considerăm că o privire atentă a rezultatelor obţinute vor spune — de la sine — totul, fiind inutilă o analiză separată.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, Bucureşti, 1971.

2. * * * : Reguli de joc şi ghid universal pentru uzul arbitrilor de fotbal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.

I. E. ILEA : Le temps effectif de jeu dans le foot-ball et quelques-unes de ses implications

L'ouvrage se propose de mettre en évidence quelques-unes des aspects, quant au temps effectif de jeu dans le foot-ball et quelques problèmes reliés à ceux-ci, tels que : combien on joue durant les 90 minutes réglémentaires dans les championnats nationaux et dans les jeux du Championnat Mondial, 1978.

On a suivi 73 jeux, groupés en jeux contenant un nombre reduit de phénomènes enregistrés, ou des jeux avec tous les phénomènes enrégistrés.

Les données recueillies ont été interprétées du point de vue statistique mathématique, le rapport réciproque de deux phénomènes étant déterminé par le calcul du coefficient de corrélation, selon la formule de Spearman.

Le coefficient de corrélation a été déterminé pour les phénomènes suivants : des tirs entre les buts — buts marques, des tirs vers les buts — des tirs dans le cadre des buts temps morts — le nombre des interruptions.

I. E. ILEA : The Real Time Taken in Football Playing and Its Implications

This article brings into focus a few aspects of the real time taken in football playing and its implications. The author points to how much is taken by playing itself out of the 90 minutes assigned to national and world championships.

The investigation is based on 73 games during which he registered some of all the phenomena involved.

The statistically and mathematically processed data show the close relationship between two types of phenomena implied. The correlation coefficient was calculated according to Spearman's formula.

The correlation coefficient was determined for kicks to the goal and goals scored ; kicks to the goal in the goal marking space, lost time and interruptions.

RECOMANDĂRI METODICE PRIVIND PREGĂTIREA GRUPELOR DE ÎNCEPĂTORI LA BASCHET

Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
Șef lucrări TEODORA PREDESCU
— I.E.F.S. —

Concepția actuală privind realizarea unor performanțe superioare în jocul de baschet, ca dealtfel în toate sporturile, presupune o pregătire temeinică, timpurie, care se realizează printr-un program riguros întocmit, începînd de la copii și finalizîndu-se la seniori prin obținerea unor rezultate optime pe plan național și internațional.

În pregătirea pentru activitatea sportivă de performanță, trebuie să se țină seama de cîteva elemente esențiale : creșterea eficienței și calității instruirii, selecția foarte timpurie a talentelor, promovarea rapidă a talentelor prin asigurarea unei pregătiri multilaterale concomitent cu însușirea tehnicii, însușirea procedeelor tehnice cele mai moderne în regim de calități motrice susținute, folosirea modelării în pregătirea tehnico-tactică și activitate pedagogică, psihologică, politică și educativă complexă.

Avînd în vedere aceste elemente ce trebuie aplicate și în pregătirea copiilor, ne-am propus să prezentăm cîteva recomandări metodice utilizabile în activitatea cu grupele de începători la baschet privind selecția, învățarea și conținutul tehnico-tactic al jocului și pregătirii.

I. SELECȚIA

În prezent, din cele constatate, selecția la grupele de începători se face în jurul vîrstei de 11—12 ani (clasele V—VI).

Propunem o selecție mai timpurie, începînd de la vîrsta de 8 ani și chiar mai coborîtă 6—7 ani (clasele I—II).

În această primă etapă, trebuie să se urmărească o atragere, recrutare și depistare a copiilor talentați pentru baschet angrenîndu-i în activitatea sportivă organizată.

Selecția se va face pe baza următoarelor criterii :

1. Criterii medico-biologice : starea de sănătate, dezvoltarea somatico-funcțională a copilului, starea funcțională, controlul medico-sportiv de-a lungul etapelor de selecție.
2. Criterii de selecție somatice.
3. Date privind dezvoltarea motricității.
4. Sistemul probelor și normelor de control.

Criteriile medico-biologice vor fi apreciate de medicul sportiv, care va avea în vedere starea de sănătate, dezvoltarea somatico-funcțională a copilului, starea funcțională, avînd în vedere atît valorile medii ale capacității vitale, ale forței, tensiunii arteriale, ale frecvenței cardiace, cît și a necesarului caloric prevăzut pentru vîrsta corespunzătoare grupei de începători.

Criteriile de selecție somatice — orientative pentru baschet prevăd următoarele date (tabelul 1).

Tabelul 1

VÎRSTA	Talia (cm)		Greutatea (kg)	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete
6 ani	1,15	1,15	20	20
7 ani	1,18	1,20	22	25
8 ani	1,24	1,25	25	27
9 ani	1,30	1,35	27	32
10 ani	1,40	1,45	35	35
11 ani	1,48	1,53	39	46
12 ani	1,54	1,60	40	55
13 ani	1,60	1,65	50	58

De-a lungul etapelor de selecție trebuie să se urmărească :

— creșterea staturală ;
— creșterea ponderală ;
— creșterea segmentelor.

Este necesar a se efectua odată pe un an un control radiografic al articulațiilor celor mai solicitate : articulația genunchiului, umărului, gleznei, pumnului și coloanei vertebrale.

Se vor urmări valorile frecvenței cardiace ale tensiunii arteriale, raportul înălțime-greutate avînd în vedere dezvoltarea biologică și maturizarea morfo-funcțională.

Date privind dezvoltarea motricității.

Selecția copiilor cuprinși între vîrsta 7—8 ani și 10—12 ani se va efectua pe baza probelor de motricitate generală :

1. sprint 25 m ;
2. rezistență 300 m fără timp ;
3. săritură în lungime de pe loc.

În acest sens, prezentăm cîteva date orientative în tabelul 2.

Sistemul probelor și normelor de control

Verificarea nivelului și ritmului de dezvoltare a calităților motrice a tinerilor baschetbaliști se va face prin trecerea probelor de control.

Probe de control privind pregătirea fizică generală

Aprecierea nivelului de pregătire fizică generală, expresie de dezvoltare a fiecărei calități motrice în parte și a tuturor la un loc, se poate face prin cele 7 probe ale testului internațional de capacitate fizică elaborat de Federația Internațională pentru Educație Fizică (F.I.E.F.) cunoscut sub denumirea de „Standard Fitness Test" :

1. sprint 50 m ;

Tabelul 2

VÎRSTA / PROBA (ani)	Băieți				Fete			
	7	8	9	10	7	8	9	10
Viteză 25 m (sec.)	5,2	5,1	5	4,9	5,6	5,5	5,3	5,1
Săritura în lungime de pe loc (m)	1,35	1,40	1,50	1,60	1,30	1,35	1,40	1,41
Rezistență 300 m	Fără timp				Fără timp			

2. săritură în lungime de pe loc ;
3. alergare de rezistență ;
4. atîrnare la bara fixă cu brațele întinse ;
5. aruncarea mingii de oină la distanță ;
6. ridicări de trunchi „din culcat" în șezînd ;
7. mobilitate coxofemurală în plan anterior.

Subliniem că normele de control privind pregătirea fizică generală sînt obligatorii la grupele de începători.

Prezentăm un tabel cu punctaj orientativ al testului internațional F.I.E.F. (tabelul 3).

la coș — cîte 2 din 5 poziții — total în 3 minute.

3. Proba de „viteză cu schimbarea direcției de alergare"

Se parcurge parcursul din factor 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — se reia alergarea 1 — 8 — 7 — 6 — 5 — 4 — 3 —3 —2 —1 (dus-întors).

Se cronometrează.

II. ÎNVĂȚAREA

În cadrul primului stadiu de instruire la începători îi sînt caracteristice învățarea, proces cu pondere dominantă precedat de inițierea și consolidarea în paralel.

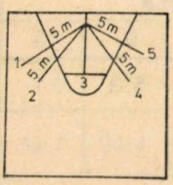
Tabelul 3

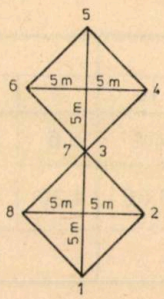
Tabel cu probele și normele de control pentru pregătirea specifică

VÎRSTA (ani) / PROBA	Băieți								Fete							
	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	13
Detenta (cm)	24	25	26	28	34	37	40	45	20	22	25	27	32	34	35	38
Aruncările la coș (nr.)	2	3	4	5	5	6	7	7	2	3	4	5	5	6	7	7
Proba viteză specifică (sec.)	35	35	34	33	30	29	28.5	28	40	35	33	32	31	31	30	30

Verificarea pregătirii fizice la grupa de începători este necesară a se face prin probele cuprinse în prezent în lucrarea „Selecția în sport" C.N.E.F.S., Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport 1976 — și anume :

1. detenta pe verticală ;
2. aruncările la coș (10 aruncări





Deci avem de-a face cu inițiere — învățare — consolidare. Se impune ca și în cadrul acestui prim stadiu să se îmbunătățească conținutul pregătirii în sensul apropierii de cerințele concursului. Se va pune accent deosebit pe lărgirea sferei de motricitate a copiilor.

Conținutul pregătirii tehnico-tactice se va realiza prin structuri care vor fi executate în principal sub formă de ștafete, jocuri dinamice și jocuri cu temă.

Se va pune accent pe învățarea corectă a procedeelor fundamentale, prinderea și pasarea mingii driblingul, oprirea, pivotarea și aruncarea la coș din dribling.

Jocul cu reguli simplificate v

Tabelul 4

Parametrii de joc

Categoria		Total faze atac	Acțiuni cu mingea				Total prinderi minge	Total pierderi minge	Total greșeli personale	Total provocări 1×1
			Pase	Dribling	Aruncări	Opriri-pivotare				
8-10 ani	M	49±5	47	210	31	24	50	15	14	12
	F	32±5	37	149	15	20	40	16	13	14
11-13 ani	M	58±5	44	190	35	25	60	18	20	16
	F	74±5	50	215	40	28	70	19	23	15

fi introdus din primele lecții, se vor da noțiuni generale privind marcajul și demarcajul.

Obiectivele instruirii corespunzătoare grupei de începători.

1. Asigurarea dezvoltării fizice armonioase, dezvoltarea capacității motrice generale.

2. Inițierea, învățarea procedeelor tehnice fundamentale, aplicarea structurilor de procedee tehnice învățate în acțiunile tactice fundamentale — în cadrul jocului bilateral.

3. Dezvoltarea calităților motrice, îndeosebi viteza și îndemînarea.

4. Cunoașterea principalelor reguli de joc — (pași, dublu dribling, 3 sec., angajarea 1 X 1, greșeala personală, repunerea mingii din lateral și de la linia de fund). (tabelul 4).

MODELUL JOCULUI

De cîte ori jucătorul intră în posesia mingii, să dribleze singur în cea mai mare viteză spre coș sau să realizeze contraatac prin pasă coechipierului celui mai apropiat.

Succesiunea utilizării structurilor tehnice în fazele de atac 8—10 ani — băieți + fete

1. Prindere, dribling (2—14 bătăi), aruncare la coș :
   — cu două mîini ;
   — cu o mînă de sus ;
   — oferită cu o mînă de jos;
   — cu săritură.

2. Prinderea mingii, dribling, pasă :
   — cu două mîini de la piept ;
   — cu o mînă de jos.

3. Prinderea mingii, dribling, oprire, pivotare, pasă.

4. Prinderea mingii, dribling, oprire, aruncare la coș.

5. Prinderea mingii, oprire, pivotare, dribling, aruncare la coș.

6. Prinderea mingii, pasă din alergare.

11—13 ani — băieți + fete

1. Prindere, dribling (1—17 bătăi), aruncare la coș :
   — cu o mînă de sus ;
   — în semicîrlig ;
   — oferită cu o mînă de jos ;
   — din săritură (la băieți).

2. Prindere, dribling, oprire, aruncare la coș din săritură (la băieți).

3. Prindere, fentă de aruncare, fentă de plecare în dribling, dribling și aruncare la coș.

4. Prindere, dribling, pasă.

5. Prindere, oprire, pivotare, dribling, aruncare.

6. Prindere, oprire, pivotare, pasă.

7. Prindere, oprire, dribling, oprire, pivotare, pasă.

8. Dribling, pasă cu o mînă din dribling.

Tabelul 5

TABEL CU PROBELE ȘI NORMELE DE CONTROL. STANDARD FITNESS TEST
(Punctaj orientativ pentru baschet)

PROBA \ VÎRSTA (ani)	Băieți								Fete							
	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Sprint 50 m (sec.)	7,8	7,1	6,9	6,7	6,6	6,5	6,3	6,1	8,8	8,5	8,2	7,3	6,7	6,5	6,4	6,3
2. Săritură în lungime de pe loc (m)	1,69	1,85	1,95	2,13	2,22	2,32	2,41	2,42	1,14	1,22	1,32	1,44	1,80	2,00	2,75	2,80
3. Alergare 600 m; la 12-13 ani 1000 m (minute)	2'53"	2'34"	2'22"	2'08"	1'59"	1'58"	3'43" (1000 m)	3'30"	3'06"	2'42"	2'30"	2'28"	2'18"	2'15"	4'11" (1000 m)	3'5"
4. Aruncarea mingii de oină (m)	16	20	23	28	32	36	37	38	11	13	14	19	20	22	25	30
5. Atîrnare la bară cu brațele îndoite, cronometraj (sec.)	1'12"	1'21"	1'34"	1'39"	1'43"	1'49"	1'50"	2'	33"	39"	57"	1'08"	1'10"	1'12"	1'15"	1'18"
6. Rezistența abdominală Ridicări de trunchi din culcat-șezînd 30 secunde	15	17	18	24	25	26	26	28	16	18	19	20	21	22	23	24
7. Mobilitatea coxo-femurală în plan anterior (cm)	62	63	64	63	61	61	63	64	67	68	70	63	64	64	64	70

9. Dribling cu trecerea mingii printre picioare.

10. Dribling cu piruetă prin înapoi.

11. Dribling cu schimbări de direcţie stînga-dreapta.

12. Dribling cu trecerea mingii pe la spate.

Datele cu privire la parametrii de joc şi succesiunea utilizării structurii tehnice în fazele de atac au fost înregistrate la jocurile în cadrul Festivalului de minibaschet, Constanţa, iulie 1978.

La grupele de începători (8—13 ani) sînt deficitare următoarele procedee şi acţiuni : prinderea mingii şi pasa din deplasare, procedeele de pasare (reduse ca număr), demarcajul, finalizarea, recuperarea ofensivă după finalizare.

În contraatac jucătorii fără minge rămîn în urma jucătorilor cu mingea.

Recomandări privind pregătirea:

— număr de antrenamente 3—5 în 7 zile ;

— volumul antrenamentelor 60—80 minute ;

— metode şi mijloace : stafete, jocuri dinamice, trasee aplicative, circuite, repetări, intervalul, întreceri, vizionări de jocuri în colectiv, jocuri demonstrative şi oficiale, filme, diapozitive.

Execuţia procedeelor tehnice se va realiza la capacitatea motrică de viteză, de execuţie, de repetare şi deplasare.

Execuţia în prezenţa adversarului să fie dominată în acţiunile fundamentale de atac şi apărare.

Jocul să fie prezent în lecţie cel puţin jumătate din durata ei.

Raportul factorilor antrenamentului :

— pregătire fizică 40—45 la sută ;

— pregătire tehnică 50—40 la sută ;

— pregătire tactică 10—15 la sută.

BIBLIOGRAFIE

1. DÎRJAN C. : Criterii de selecţie şi orientare în pregătirea copiilor şi juniorilor în baschet. rev. Educaţie Fizică şi Sport nr. 5/1975.

2. HRIŞCĂ ARISTEIA : Baschetul în şcoală, M.E.I.—I.E.F.S., 1975.

3. PREDESCU TEODORA, GHEORGHIU ŞT., DIMITRIU O.: Minibaschet, Ed. Stadion, 1972, Bucureşti.

4. TEODORESCU L. : Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, 1975.

5. * * * : Selecţia copiilor şi juniorilor în vederea pregătirii lor pentru activitatea sportivă de performanţă. C.C.St. C.N.E.F.S., 1973.

6. * * * : Programa de baschet pentru clase speciale şi licee sportive, M.E.I., 1976.

ARISTEIA HRIŞCĂ, TEODORA PREDESCU : Recommandations méthodiques concernant la préparation des groupes des debutants en basket-ball

Dans la préparation pour l'activité sportive de compétition, il faut tenir ompte de quelques éléments essentiels : l'accroissement de l'eficience et de la ualité de la préparation, la séléction tres prématuré des talents, l'assimilation des océdés techniques les plus modérnes, l'utilisation du modélage dans l'entraine-nt, la préparation psychologique.

Aujourd'hui, la séléction pour les groupes des débutants est faite a l'âge de -12 ans (classes V—VI).

On propose une séléction plus prématuré, en commencant a l'âge de 8 ans ou mème 6—7 ans (classes I—II). La séléction sera faite en fonction de ces critères :

— medico-biologiques
— critères de séléction somatiques
— données concernant le developpment de la motricité
— systeme des épreuves et normes de controle. Durant les étapes de séléction on suivra :
— le developpement de la taille
— l'évolution du poids corporel
— la croissance des ségments.

La séléction des enfants sera faite en suivrant ces épreuves de motricité générale :

— course sur 25 m
— course de résistence, 300 m (sans chrono)
— saut en longueur sans élan.

La vérification du niveau et du rhytme de developpement des qualités motrices des joueurs sera faite par le passage des épreuves de controle. On précise que les normes de controle concernant la préparation physique generale sont obligatoires pour les groupes de débutants.

Le contenu de la préparation technique et tactique sera réalisé par des structures qui seront effectuées sous forme de relais, jeux dynamiques et jeux avec thème.

L'article présente aussi des indications concernant l'apprentissage, les objectifs de l'instruction, la succession des structures techniques et des conseils sur la préparation.

ARISTEIA HRIȘCĂ, TEODORA PREDESCU : Recommendations for Training Beginners in Basket-ball Playing

In order to train the young people for performances in sports the following essential elements are to be taken into careful consideration : higher efficiency and quality in training, an early selection of gifted juniors, the assimilation of modern techniques, the use of moulding for training purposes, a psychological shaping.

Selection within juniors starts in the Vth and VIth forms when children are between 11 and 12 years old, but the authors propose a still earlier selection, starting when pupils are 8 years old and even 6 or 7 years old in the 1st and 2nd forms.

The criteria proposed for selection are the folowing :

— medico-biological
— a somatic selection
— data regarding motive qualities
— control tests

All along the stages of selection, the future sportsmen should be checked in terms of growth, height, and segments including the ponderal growth.

The authors recommend the following general motive quality tests for children : sprint (25 m) ; resistance over 300 m without time limit ; long jump.

The level and rhythm of growth will be checked by noting down the results obtained at control tests.

The authors emphasize that the control criteria and norms are necessary prerequisites for the general physical training of beginners.

A technical and tactical training will be obtained by devising structures that are to be mainly performed as relay racing, dynamic and thematic games.

This article comprises a number of useful recommendations for training pointing out which shall be the succession of the technical structures and including a number of directives for training proper.

EFICACITATEA — SENSUL MAJOR AL JOCULUI OFENSIV LA FOTBAL

MIHAI IONESCU
Antrenor

Cînd spunem „joc eficace" noţiunea aceasta are un sens mai larg, ea referindu-se atît la rezolvarea acţiunilor de apărare cît şi a celor de atac. A juca eficace sau cu eficienţă nu înseamnă doar a juca ofensiv şi a marca goluri, ci totodată şi a te apăra în mod organizat şi cît se poate de exact, pentru a respinge atacurile adverse şi a evita primirea golului.

Cînd spunem însă **eficacitate** — termen, se pare, împrumutat din domeniul tehnicii militare — sensul noţiunii are un caracter, evident, mai restrîns. Şi fie că este vorba de eficacitate individuală sau de eficacitate colectivă, sensul acesta este numai ofensiv, iar criteriul de apreciere este numărul de goluri realizate pe parcursul unui joc sau într-o anumită perioadă de timp.

Aşadar, aceasta ar fi, într-o exprimare mai puţin scolastică, definiţia eficacităţii. Ce anume o determină ? În mod nemijlocit, eficacitatea este dependentă de raza de acţiune a jucătorilor şi sarcinile de joc în cadrul sistemului sau a variantei de sistem adoptate de echipa respectivă. Firesc, aceasta duce la o diferenţiere a componenţilor unei formaţii, în raport şi de posibilităţile lor de acţiune în faţa porţii adverse. Vorbind de eficacitate, va trebui întotdeauna să avem în vedere că ea cuprinde în sfera noţiunii propriu-zisă :

— frecvenţa loviturilor spre poartă ;

— precizia loviturilor pe spaţiul porţii ;

— transformarea loviturilor, exprimată prin goluri.

Făcînd o astfel de defalcare, ni se oferă posibilitatea nu numai a gradării unor elemente de conţinut, ci şi acea a unei analize, ori de cîte ori acest lucru se impune. Bineînţeles, pentru a se putea interveni cu folos, prin măsuri corespunzătoare în procesul de instruire, în vederea îmbunătăţirii fiecăruia dintre cei trei indici constitutivi ai eficacităţii şi a acesteia în ansamblul său. Cum ? Pe ce căi ? Aceasta este de fapt, ceea ce interesează în principal. Încercînd a da un răspuns unei asemenea întrebări, vom spune că factorii complecşi care contribuie la creşterea eficacităţii sînt :

1. **Numărul şi calitatea acţiunilor de atac.** Fără îndoială că pentru a avea o frecvenţă bună a şuturilor la poartă, se impune ca şi numărul acţiunilor ofensive să fie mare, ştiut fiind că nu toate aceste acţiuni se pot încheia — mai ales în condiţiile opoziţiei unui adversar valoros — cu lovituri la poartă. De aici şi necesitatea unei legături indestructibile între aspectul cantitativ al acţiunilor ofensive şi calitatea lor, aceasta incluzînd o bună gîndire tactică, execuţii rapide şi prin surprindere, renunţarea la orice complicaţii inutile.

2. **Hotărîrea şi curajul de a trage la poartă.** Acest factor care joacă un rol mare în creşterea indicelui de eficacitate, trebuie neapărat conjugat cu buna pregătire

a acțiunilor și mai ales cu alegerea momentului optim pentru executarea loviturii, în scopul evitării, pe cît posibil, a efectelor întîmplării și irosirii muncii în zadar.

3. **Calitatea loviturilor la poartă.** Altfel spus, aceasta înseamnă **precizie,** în primul rînd, dar și **forță** și **plasament** în funcție de poziția portarului, de situația concretă a jocului.

4. **Exploatarea la maximum a erorilor de orice natură** (tehnice, tactice) în apărarea adevrsă. Mai cu seamă în anumite condiții speciale de joc cum ar fi : ploaie, teren alunecos, vînt puternic etc.

În efortul pentru creșterea eficacității nu am inclus și întîmplarea, socotind că prin acțiunea convergentă a celorlalți factori, care țin de buna pregătire a jocurilor, aportul hazardului — pe care, din păcate încă, mulți se mai bizuie — este, în aceste condiții, cu totul nesemnificativ.

Într-o perioadă de timp determinată, eficacitatea nu se apreciază numai după numărul total al golurilor înscrise, ci și după ritmicitatea ei. Un jucător eficace este un realizator de regularitate, care înscrie aproape în fiecare meci, spre deosebire de un altul care, la același număr de meciuri jucate, o dată înscrie mult și de trei ori nimic. Avem de a face, în primul caz, cu o eficacitate reală, bazată pe valoare și formă sportivă ; iar în al doilea caz cu o eficacitate accidentală, condiționată de o anumită conjunctură, întîmplătoare. Același lucru este valabil și cînd ne referim la o echipă, repercusiunile fiind, evident, în această situație, mult mai importante.

Și acum, despre unele considerații și aspecte de ordin practic legate de munca în antrenament pentru îmbunătățirea eficacității, plecînd de la ideea că acest corolar al jocului ofensiv este rodul activității întregii echipe și al unui proces continuu și metodic de pregătire individuală și colectivă.

Metodele de lucru și mijloacele corespunzătoare se stabilesc în funcție de nivelul de pregătire tehnico-tactică individuală, de postul ocupat în echipă și de etapa de pregătire. Dat fiind volumul mare de muncă necesară pentru creșterea indicelui de eficacitate, este obligatoriu ca ședințele de pregătire colectivă să fie completate cu 1—3 antrenamente individuale, în cadrul cărora jucătorii, lucrînd în condiții izolate de joc — deci oarecum mai ușoare — vor căuta să-și perfecționeze tehnica trasului la poartă, din situații cît mai variate, și în același timp să-și dezvolte forța și viteza de execuție, calități indisolubil legate de eficacitate.

Sarcina antrenamentului individual trebuie să răspundă, deci, unor necesități de ordin practic și anume : eliminarea unor lipsuri în pregătirea tehnică (în special lovirea și preluarea) ; îmbunătățirea preciziei loviturilor, concomitent cu dezvoltarea simțului porții; îmbunătățirea forței de șut etc.

Ca mijloace pentru realizarea acestor sarcini se poate folosi o gamă foarte variată de exerciții, cum ar fi de pildă :

— executarea loviturilor la zidul de antrenament cu compartimente numerotate ; distanțele trebuie mărite progresiv și fără a scădea precizia loviturilor ; de asemenea trebuie mărită intensitatea loviturilor ;

— exerciții de lovire și doborî re a unui jalon de la distanța d 5—10 m sau a unei piramide co struite din jaloane, de la 10— m.

— executarea loviturilor la poarta normală, pe sub o portiţă metalică aşezată lîngă una din barele verticale.

Toate aceste exerciţii se vor executa într-o ordine de dificultate crescîndă : de pe loc, din conducere, din pasă cu şi fără preluare ;

— exerciţii de conducere a mingii printre jaloane, cu expedierea loviturii din afara suprafeţii de pedeapsă, într-una din treimile în care este divizată poarta, cu ajutorul unor benzi, jaloane etc. ;

— executarea de lovituri libere din diferite unghiuri, peste zid, de la 16—25 m ;

— exerciţii de tras la poartă din voleu, din întoarcere, cu capul.

Pentru ca antrenamentul să aibă un caracter mai dinamic, mai stimulativ şi mai real, exerciţiile de mai sus pot fi executate pe grupe de cîte doi jucători — de preferinţă pe posturi apropiate — şi eventual cu unul din portarii echipei.

În cadrul antrenamentului colectiv, jucătorii vor lucra numai în condiţii analoage jocului (opoziţia adversarului, criză de timp şi spaţiu) căutînd a rezolva situaţii din cele mai diverse în ceea ce priveşte gradul de dificultate. Corolarul tuturor mijloacelor cu caracter pregătitor, îl constituie însă jocul în oricare din formele sale : şcoală, de verificare, amical, oficial, în cadrul căruia se verifică, în mod practic, stadiul de pregătire individuală şi colectivă, iar eficacitatea poate fi măsurată şi concret, prin şuturi şi goluri.

În încheiere, am vrea să menţionăm şi faptul că atunci cînd vorbim de eficacitate avem, de regulă, în vedere numai aspectul tehnico-tactic al elementelor componente ale acesteia, neglijîndu-se, cu bună ştiinţă uneori, capacitatea de efort şi starea fiziologică a jucătorului, factori adeseori determinanţi în finalizarea acţiunilor ofensive.

M. IONESCU : L'efficacité, le sens majeur du jeu offensif

L'efficacité dépend du rayon d'action des joueurs et des tâches du jeu dans le cadre du système ou de la variante du système adoptée par l'équipe respective.

En parlant de l'efficacité, il faudra se preoccuper toujours pour qu'elle comprenne la sphére de la notion proprement-dite :

— la frequence des tirs vers le but

— la précision des coups dans l'espace de but

— la transformation des coups exprimée en buts.

Ce n'est pas seulement selon le nombre total des buts marquées qu'on apprécie l'efficacité, mais bien d'après son rythme. Un joueur efficace est un réalisateur constant qui marque presque dans chaque match, a la différence d'un autre qui, jouant le meme nombre de parties, marque une fois beaucoup de muts et trois fois rien. On a affaire dans le premier cas a une efficacité réelle, basée sur la valeur et la forme sportive, et dans le second a un efficacité accidentale. La chose reste valable aussi lorsqu'on se réfère à une équipe.

M. IONESCU : Effectiveness — the Goal of Playing in the Offensive

Effectiveness depends on the radius of action of the players, on the assignments of each player within the system or system variant adopted by the respective team.

Furthermore, effectiveness should be viewed in terms of :

— frequency of goal kicks ;

— accuracy of kicks in the goal space ;

— the transformation of kicks expressed in recorded goals.

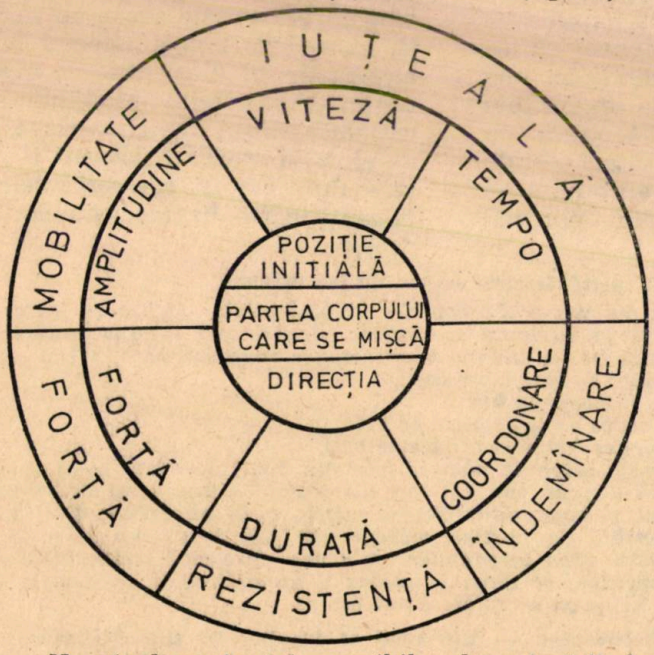
Effectiveness is evaluated not only in terms of recorded goals but also in erms of rhythm. A player characterized by effectiveness is one who regularly cores goals, namely in each match. This means real effectiveness and it relies on alue and fitness in sports. Marking goals only during one match in three is not al but accidental effectiveness and it has no real value for the team.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN CONCEPŢIE SISTEMICĂ

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

Mişcarea fizică are o foarte mare diversitate de variante. Variabilitatea mare a mişcării este condiţionată de multitudinea parametrilor care condiţionează mişcarea dată. Parametrii principali prezenţi în fiecare mişcare, cu ajutorul cărora se poate caracteriza o mişcare, sînt : membrul care se mişcă, poziţia iniţială, direcţia, amplitudinea, viteza, forţa, rezistenţa, coordonarea, poziţia finală.



1 - Viteză
2 - Tempo
3 - Coordonare
4 - Durată
5 - Forţă
6 - Amplitudinea mişcării
7 - Poziţie iniţială
8 - Partea corpului care se mişcă
9 - Direcţie

Numărul variantelor posibile ale mişcării, în funcţie de combinaţiile posibile între cei 9 parametri principali ai acesteia, este de peste 360 de milioane.

Fiecare din aceste mişcări are o caracteristică proprie ei. Repetate prin diferite metode, pot avea influenţe specifice asupra organismului. Intensitatea execuţiei mişcării date determină reacţii de adaptare ale organismului. Repetarea acestor intensităţi constituie procesul de adaptare, baza creşterii potenţialului fizic într-o mişcare dată.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1979, pag. 44

DIFICULTATEA „COORDONĂRII" ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Față de numărul mare de variante ale mișcării fizice și deci de tot atîtea eforturi specifice se pune problema eficienței execuției diferitelor exerciții, pentru creșterea posibilităților fizice într-un anumit efort competițional.

Metoda cea mai bună de antrenament este concursul însuși, datorită faptului că în desfășurarea lui sînt prezente toate cerințele efortului respectiv.

Prin repetarea exclusivă a efortului competițional însă nu se poate influența — în mod special — asupra parametrilor mai slabi din comportamentul unui anumit sportiv. Astfel, din necesități de ordin pedagogic, dezvoltarea calităților fizice în cadrul unor mișcări fizice bine determinate (tehnica diferitelor ramuri sportive) se folosește metoda de lucru analitică [1]).

În cadrul metodei analitice pentru dezvoltarea calităților fizice necesare într-un efort competițional, apar foarte multe variante posibile. Specialiștii sportivi trebuie să dea dovadă de multă pricepere profesională și să aibă multă experiență practică, pentru a alege acele exerciții care au influență pozitivă asupra performanței sportive. În acest sens, este interesantă experiența unui colectiv de cercetători sovietici, care și-au pus problema selecției de exerciții pentru pregătirea alergătorilor de 400 m plat. Folosind doar 6 variabile (distanțele de 200, 300, 400, pauza, numărul de repetări și intensitatea alergării) putem obține pînă la 46665 de combinații (6^5). Să presupunem că fiecare combinație necesită doar 30 de minute (pentru încălzire, execuția combinației și încheiere) și că vom executa cîte două combinații zilnice, în timpul tuturor celor 365 de zile ale anului. În acest caz vom avea nevoie de 23.332 de zile (sau 63 de ani) pentru a executa doar cîte o dată fiecare din cele 46 665 de combinații. Timp prea îndelungat pentru o carieră sportivă, fără să mai vorbim de faptul că nu am repetat exercițiile considerate ca eficiente. Chiar dacă specialistul sportiv nu va lua în considerație 9/10 din totalul combinațiilor posibile, numărul variantelor rămase va fi foarte mare (4 666 combinații, 2 333 zile, peste 6 ani necesari).

Experiența practică a antrenorului, cunoștințele sale profesionale și simțul său pedagogic îl ajută să selecționeze empiric un număr relativ redus de mijloace. În cazul că rezultatul sportiv competițional s-a îmbogățit se consideră că selecția mijloacelor a fost bună și că, pentru o ameliorare în continuare a performanței, va fi nevoie să aleagă alte mijloace sau să mărească numărul de repetări ale acelorași mijloace.

În această formă de alcătuire a antrenamentului sportiv, ponderea „întîmplării-hazardului" este relativ mare, antrenorul neputînd preciza în ce măsură fiecare din mijloacele executate de către sportivul său a influențat în bine sau rău performanța. Astfel, de multe ori, se lucrează volumuri mari de antrenament, dar cu o eficiență discutabilă, ceea ce la o analiză mai serioasă ne duce la concluzii aproape certe privind un consum mare și în parte inutil de energie și timp.

---

[1]) *Metoda de lucru analitică în cazul nostru se referă atît la metodica de dezvoltare a calităților fizice specifice prezente în orice efort competițional, cît și la metodica de învățare a tehnicii sportive respective.*

DESPRE SISTEM

În procesul cunoașterii științifice, se operează din ce în ce mai puțin cu cantități considerate simple, omogene și independente unele față de altele. O prezentare a eforturilor de antrenament sau competiționale pe baza unor cantități considerate independente unele față de altele, simple și omogene în esența lor, ca viteza, forța, rezistența, coordonarea etc., nu mai satisface pretențiile unui mod de gîndire modern.

Din considerente pedagogice, se apreciază că în cadrul unui efort oarecare predomină o calitate fizică sau alta.

În orice mișcare fizică însă sînt prezente toate calitățile fizice, între ele existînd legături interne foarte strînse, care condiționează în final specificul mișcării date.

Formularea ultimă privind legătura dintre calități se apropie de o noțiune foarte larg folosită și anume cea de sistem.

Ce este în înțelegerea dicționarelor, sistemul ? Redînd una din cele mai simple definiții, sistemul este un ansamblu de elemente (materiale sau ideale) care sînt în interdependență alcătuind un întreg organizat [2]).

Căutînd să adaptăm această categorie la specificul activității sportive, ne vom referi la problemele puse în discuții și anume, efortul competițional (E.C.) și antrenamentul sportiv (A.S.). Atît E.C. cît și A.S. pot fi considerate ca sisteme, deoarece după noi alcătuiesc condițiile cerute de această noțiune. Ambele sînt ansambluri de elemente caracterizate de tipuri specifice de legături între ele și constituie fiecare în parte un tot organizat. Cele două sisteme, sistemul efortului competițional (SEC) și sistemul antrenamentului sportiv (SAS) se află într-o continuă legătură și influență reciprocă. Orice schimbare în SEC, care la rîndul său va crea condiții pentru realizarea la un nivel cerut superior a SEC-ului.

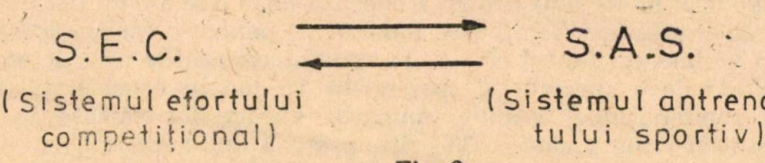


Fig. 2

În tratarea legăturii duble între SEC și SAS, nu trebuie neglijată structura acțiunii umane în care se interpătrund, completîndu-se reciproc două tipuri de activități : practică și teoretică. Relația dintre aceste sisteme (SEC și SAS) are nu numai un caracter cognitiv-contemplativ ci, după principiile materialismului-dialectic, o legătură cognitivă-praxiologică [3]). Astfel cunoașterea și practica apar ca două modalități complementare ale aceluiași act (uman), eficiența fiecăreia fiind motivată de prezența celeilalte. Reducerea relației între SEC și SAS, doar la aspectele practice, ar însemna, pe lîngă scăderea evidentă (în perspectivă) a eficienței o situare pe pozițiile empirismului practicist. În această

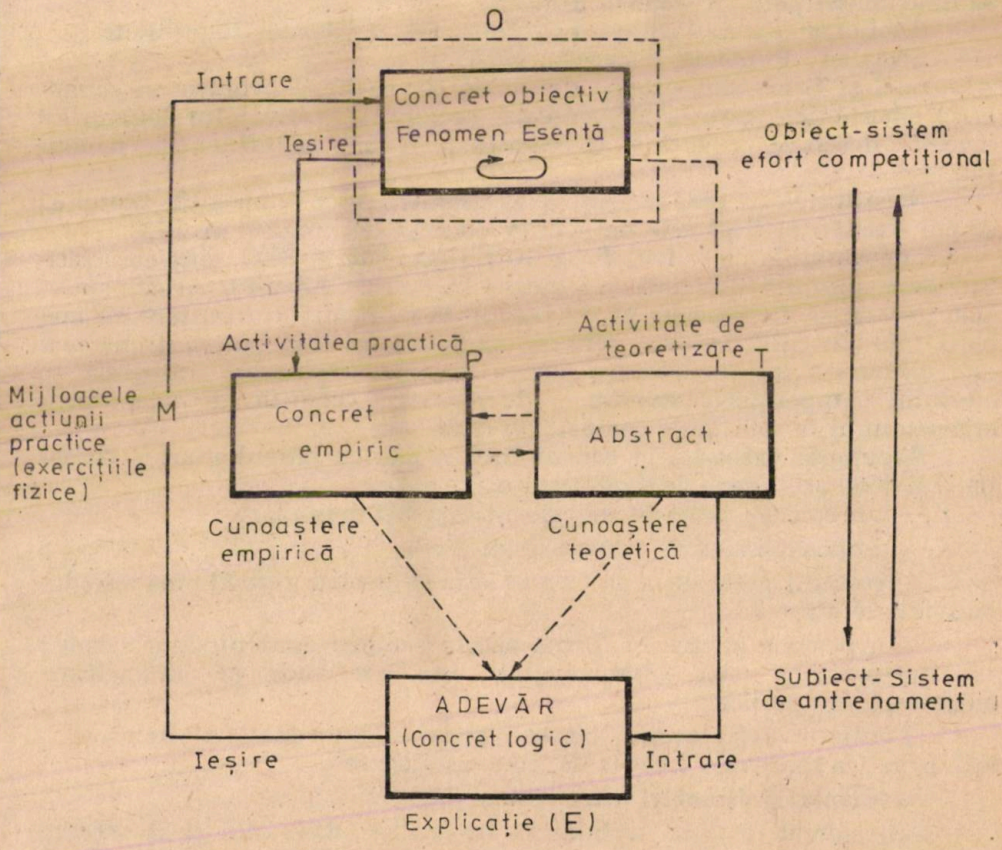
[2]) *Mic dicționar enciclopedic, pag. 864, Editura enciclopedică română, București, 1972.*

[3]) *Praxiologia — știința generală a eficienței. (Ion Tudosescu, structura acțiunii sociale — studii — știința conducerii societății, pag. 33—60, București, Ed. Politică, 1971)*

situație cunoașterea noastră va avea un caracter limitat, cuprinzînd doar conceptul empiric. Fără a diminua importanța practicii, este necesar să avem în vedere în mod permanent pe lîngă aspectele practice și pe cele teoretice. Această tratare a problemei este singura în măsură să ne conducă la adevăr concretizat în explicații concrete logice.

În același timp cunoașterea explicațiilor logice concrete privind legătura dintre efort competițional și antrenament va permite o mai eficientă conducere a SAS.

Pentru a limita cele spuse mai sus redăm figura de mai jos.



În această figură se observă că relația de conexiune inversă între SEC și SAS este compusă din două părți și anume :

a) o relație informațională, pe ruta O→(P→T)→E (Efort competițional→Practică→Teorie→Antrenament sportiv) → (Limitarea la O→P→E (Efort competițional→Practică→Antrenament sportiv), poate însemna empirism practicist) ;

b) o relație praxiologică, E→M→O→ Antrenament sportiv→Mijloace de antrenament→Efort competițional (prin M se înțeleg instrumentele acțiunii practice, care în cazul antrenamentului sportiv sînt mijloacele de antrenament).

În tratarea problemei conducerii științifice din activitatea sportivă, M (mijloacele de antrenament ca instrumente de acțiune) le vom folosi (așa cum vom vedea mai departe) și ca surse de informație despre esența sistemului efortului competițional. În această idee ele vor îndeplini un rol dublu fiind prezente pe orice traseu al conexiunii inverse.

Sistem s.n. 1. **ansamblu de elemente (principii, reguli, forțe etc.) dependente între ele și formînd un tot organizat, care** pune ordine într-un domeniu de gîndire teoretică, reglementează clasificarea materialului într-un domeniu de științe ale naturii sau **face ca o activitate practică să funcționeze potrivit scopului urmărit.**

(Dicționar de neologisme, pag. 998, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1978)

SEC și SAS sînt sisteme dinamice (în continuă evoluție și schimbare) cibernetice (care se influențează reciproc, pe principiul legăturilor inverse), deschise (suportă și se adaptează în timp la influențele mediului).

Necesitatea ca SEC și SAS să se asemene este impusă de faptul că scopul existenței SAS este de a crea condiții de progres în SEC.

Combinațiile de calități fizice (C.F.) prezente în SEC sînt caracterizate de o anumită structură de legături în cadrul SAS-ului. Aceste structuri trebuie să fie repetate pe ctî posibil la fel pentru o adaptare cît mai bună față de SEC. În acest sens se spune că cel mai bun antrenament este concursul însuși, deoarece acesta permite repetarea integrală a efortului competițional specific și deci creează condițile de adaptare a organismului la solicitările competiției date.

Repetarea exclusivă în cadrul SAS a E.C. cu scopul măririi potențialului fizic are o serie de dezavantaje și anume :

— un consum mare de energie nervoasă și musculară ;

— imposibilitatea de a lucra analitic ;

— condiții grele de a interveni eficace pentru remedierea părților individuale slabe ;

— o posibilă intrare în formă sportivă atunci cînd nu este nevoie ;

— pericolul unor suprasolicitări care pot duce la traumatisme musculare sau psihice.

Pentru a evita aceste aspecte negative ale repetării exclusive a E.C. practica sportivă a creat SAS, cu avantajele sale.

Asemănări și deosebiri între SEC și SAS

Am stabilit că SAS trebuie să fie analog SEC-ului și să creeze condiții de progres acestuia din urmă pentru o evoluție superioară. Dacă SAS va imita întocmai caracteristicile integrale și manifestate simultan ale SEC, vom căpăta o copie fidelă a SEC și nu ne vom atinge scopul. O situație contrară celei de mai sus poate fi aceea că între SAS și SEC există deosebiri foarte mari atît de conținut, cît și de structură. În ambele situații practicarea unor astfel de SAS nu este rațională, nerezolvîndu-se scopul pentru care acesta din urmă a fost creat.

Pentru a da un răspuns la cele afirmate mai sus, este necesar să vedem în ce constau asemănările și deosebirile dintre SEC și SAS, stabilind astfel limitele teoretice, în cadrul cărora existența SAS este justificabilă.

ASEMĂNĂRILE

Elementele structurale ale oricărei acțiuni sînt :

Mediul asupra căruia se exercită acțiunea. În cazul nostru, drept mediu vom considera capacitatea de efort a sportivilor. Antrenamentul sportiv cît și efortul competițional urmăresc creșterea capacității de efort a sportivilor. Acțiunea celor două sisteme se exercită deci în primul rînd asupra capacității fizice a sportivilor.

Scopul acțiunii este de a transforma mediul de la o stare inițială la una viitoare. Atît SEC cît și SAS urmăresc transformarea mediului, capacității de efort, de la starea inițială (relativă în funcție de posibilitățile fiecărui sportiv) la una superioară celei inițiale. Această transformare a mediului, ca scop al acțiunii celor două sisteme, trebuie să țină cont de principiile pedagogice de învățare și perfecționare a deprinderilor motrice și de particularitățile individuale.

Agentul de execuție al acțiunii. Prin aceasta trebuie înțeles mecanismul care produce transformarea mediului. În ambele sisteme, mecanismul care produce schimbări este efortul fizic prezent atît în SEC cît și în SAS.

Cele trei elemente structurale ale oricărei acțiuni conștiente au același conținut la ambele sisteme discutate de noi, atît în ceea ce privește mediul, scopul acțiunii, cît și agentul de execuție al acțiunii.

Calitățile fizice. În ambele sisteme sînt prezente calitățile fizice (C.F.) în combinații cu anumite ponderi. Ponderea C.F. variază în limitele dictate de către tipul specific de structură al SEC, care influențează conținutul de SAS. Această energie face să apară legături cauzale între SEC și SAS, care vor permite acestuia din urmă să determine influențe favorabile în primul (SAS-SEC). Ponderea calităților fizice în execuția E.C. și a M.A. este influențată și de posibilitățile individuale ale sportivului.

Adaptarea specifică. Legat de afirmația de mai sus, apare și aspectul comun celor două sisteme, acela de a crea condiții concrete de adaptare specifică. Atît SEC cît și SAS, prin formele de manifestare a mișcărilor fizice în cadrul eforturilor executate și prin intensitatea acestora, solicită într-o anumită direcție funcțiile diferitelor sisteme fiziologice. Solicitarea respectivă urmărește o adaptare specifică la efortul competițional pentru care se pregătește sportivul respectiv.

DEOSEBIRILE

În cadrul S.E.C. are loc o execuție simultană a tuturor cerințelor de bază ale mișcării sportive competiționale date. Cerințele de bază sînt efectuate în strînsă legătură cu particularitățile fizice individuale ale fiecărui sportiv.

S.A.S. trebuie să pună de acord în mod cît mai optim posibil, lucrînd analitic, pentru o etapă superioară a măiestriei sportive, particularitățile individuale cu cerințele de bază ale SEC. În acest sens se va acționa pentru dezvoltarea calităților fizice ale sportivului, în limitele optime specifice ale efortului competițional.

S.E.C. se manifestă sub o formă unitară, sintetică, avînd o desfășurare aproape simultană în timp.

S.A.S. operează cu subsisteme principale sau secundare, în mod analitic. Manifestarea acestor subsisteme are loc pe o durată mai mare de timp. Subsistemele respective constau din diferite mijloace de antrenament.

Mijloacele de antrenament urmăresc (ca agenții de execuție a acțiunii) schimbări de mediu (capacitatea de efort a sportivilor) pentru atingerea scopului (creșterea performanței sportive).

V. DUMITRESCU : L'entrainement sportif dans la conception systématique

Le mouvement physique presente une grande diversité des variantes. La grande variabilité du mouvement est conditionnée par la multitude des paramètres qui conditionnent le mouvement respectif.

Les paramètres presents dans chaque mouvement sont : le membre qui fait le mouvement, la position initiale, la diréction, l'amplitude, la vitesse, la force, la résistence, la coordination, la position finale.

Le nombre des variantes possibles du mouvement, en fonction des combinaisons possibles entre les 9 paramètres principals de celle-ci est de plus de 360 millions.

Face a ce grand nombre de variantes du mouvement physique et de tant d'efforts spécifiques, naquit la problème de l'efficience de l'exécution des differentes exércices.

Dans le cadre de la méthode analytique pour le developpement des qualités physiques necéssaires dans un effort compétitionnel on trouve des nombreuses variantes possibles. Les spécialists sportifs roivent prouver une compétence professionnelle spéciale et posseder beaucoup d'expérience pratique pour choisir tels exercices qui ont une influence positive sur la performance. Dans ce sens il est intéressant de rappeler l'expérience d'un collectif des specialist sovietiques qui ont étudié la problème de la sélection des combinaisons des expercices pour la préparation des coureurs sur 400 m. Utilisant seulement 6 variables, on peut obtenir jusqu'a 46 665 combinaisons. En considérant que chaque combinaison necessite seulement 30 minutes et qu'on pourra exécuter deux combinaisons chaque jour durant les 365 jours de l'année, dans ce cas on aura besoin de 23 332 jours, c'est a dire 63 ans, pour executer une seule fois chaqune de ces 46 665 combinaisons. Période trop longue pour une carière sportive... Pour ce motif, l'auteur réccomende comment séléctionner les variables.

V. DUMITRESCU : Towards Systematic Training in Sports

Physical exercises take a great diversity of forms and a number of dimensions and parameters are involved such as the limbs that are moved, the initial position, direction, amplitude, speed, strength, resistance, coordination and final position.

The number of possible variants of exercise depends on the combinations that are likely to occur and which depend on these main nine parameters ; they exceed the figure of 360 million.

Many such variants are noticed to occur during the competitions owing to the analytical method aiming at developing physical qualities. That is why, sportsmen should show skill and acquire practical experience in selecting those exercises that positively influence their performance in sports. It is worthy to notice in this respect the experiment carried out by a team of Soviet researchers who made it their concern to select combined exercises for the training of 400 m racers. By using only 6 variants a number of 46,665 combinations (6) may be obtained. It was found that if each combination required only 30 minutes, and two combinations were to be performed daily throughout the 365 days of the year then 23,332 days were necessary, namely 63 years, to execute only once each of the 46,665 combinations. This is too long a period for a sportsman's career. That is why the author recommends a previous careful selection of the variables involve

OPINII CONSULTAȚII

MIJLOACELE AUDIO-VIZUALE — SPRIJIN CONCRET ÎN ACCELERAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE, PERFECȚIONARE ȘI CERCETARE

Prof. IOAN MUREȘANU
C.N.E.F.S.

Amploarea și rapiditatea schimbărilor înregistrate în ultimele două decenii (după J.O. de la Tokio) în sportul de performanță nu au echivalente cu alte perioade comparabile din istoria acestui domeniu.

Performanța sportivă a descătușat energii creatoare, a angajat și mobilizat mari forțe spirituale și materiale, devenind, pe drept cuvînt, un fenomen social al contemporaneității, ce se reflectă, printre altele, în „cascada" recordurilor și în calitatea (măiestria) execuțiilor tehnico-tactice care „fixează" în fața televizoarelor zeci de milioane de oameni de toate vîrstele și de toate profesiile, aduc pe stadioane și în săli sute de mii de spectatori, țin atenția încordată a sutelor de milioane de ascultători radio.

Salturile valorice impresionante, de-a dreptul uluitoare, progresele uriașe realizate în toate ramurile și probele sportive constituie o realitate de necontestat, bogat ilustrată prin performanțe sportive care numai „ieri" erau considerate drept „limite" ale posibilităților omenești. Și, cu siguranță, performanțele nu se vor opri aici. În lupta continuă pentru depășirea recordurilor cu cîțiva centimetri, cu cîteva zecimi, sutimi sau chiar miimi de secundă, cu cîteva sute de grame, sau pentru ridicarea măiestriei sportive la nivelul notelor maxime ce se pot atribui, pregătirea sportivilor, antrenamentul sportiv — în toată complexitatea sa — au căpătat și vor căpăta cu fiecare ceas un caracter științifico-tehnic tot mai pronunțat.

Toate realizările prezente și cele viitoare au fost și vor fi posibile ca urmare a faptului că știința educației fizice și a sportului și-a îmbogățit permanent teoria, metodica și practica cu cuceririle și noutățile proprii, precum și cu cele din științele adiacente — biochimia, fiziologia, cibernetica, biomecanica, psihologia etc.

Dealtfel, intervenția tot mai profundă și mai multilaterală a „științei" în organizarea și desfășurarea conținutului educației fizice și sportului, a procesului de pregătire al sportivilor de performanță este și va fi singura garanție a realizării noilor performanțe sportive.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1979, pag. 51

Dar, pe lîngă toate acestea, alături de creșterea eficienței diferitelor metode și mijloace de antrenament, a îmbunătățirii continue a organizării și a condițiilor de desfășurare a activității sportive de antrenament și competiționale (piste de tartan, materiale, instalații și echipament etc.), a mijloacelor de susținere, refacere și recuperare (alimentație, produse farmaceutice etc.), o contribuție, ce curînd va deveni indispensabilă, au adus-o „cinematografia" și „televiziunea", mijloacele audio-vizuale care oferă inedite, multiple, mari și mereu noi posibilități de investigare științifică, atît de necesare și obligatorii pentru progresul domeniului nostru. Oricît de experimentat și de exersat ar fi „ochiul antrenorului", posibilitățile anatomo-funcționale (ale acestui „aparat") ale analizatorului vizual sînt din ce în ce mai mult depășite de performanțel actualelor aparate de înregistrat și reprodus imagini, astfel încît nefolosirea acestora va face ca progresul să se realizeze tot mai greu și cu o tot mai mare întîrziere, devenind în mod practic necompetitiv.

Așa cum se știe, ochiul omului este capabil să recepționeze cca 16 imagini pe secundă. De aceea, chiar și cei mai experimentați observatori — antrenori, profesori, instructori, sportivi — nu reușesc să sesizeze la mișcări (exerciții) foarte rapide anumite componente motrice — biomecanice (traiectorii, viteze, unghiuri, ritmuri etc.), ci le deduc pe baza cunoștințelor și experienței anterioare, ceea ce este mult prea puțin pentru a stabili cît mai exact cauzele care au contribuit la realizarea într-un anumit „fel" a mișcării respective.

Iată de ce, pentru a avea informații operative și eficace asupra unor parametri importanți ai exercițiilor în procesul de învățare, perfecționare și corectare a acestora este necesar să utilizăm tehnici (procedee) obiective de înregistrare și măsurare a mișcărilor corpului, ale segmentelor corpului etc. Or, această posibilitate ne-o oferă, în principal, cinematografia (pelicula) și televiziunea (banda electromagnetică).

Trebuie să acceptăm realitatea impusă de dinamica revoluției științifico-tehnică, caracteristică esențială a secolului al XX-lea, în afara căreia educația fizică și sportul nu pot rămîne (cu sau fără voia noastră) și în ceea ce privește domeniul la care ne referim. Este imperios necesar să se renunțe la ceea ce se știe, la vechi, la rutină, folosind și învățînd mereu să utilizăm acest „nou" pe care ni-l oferă mijloacele audio-vizuale.

„A merge în pas cu vremea" își are aplicabilitatea și în ceea ce privește contribuția pe care cinematografia și televiziunea (mijloacele audio-vizuale) le au și o vor avea în dezvoltarea educației fizice și sportului, chiar dacă în prezent mulți și de multe ori încă nu sesizează intervenția pozitivă, fină și decisivă a acestora în ridicarea pe culmi tot mai înalte și mai spectaculoase a măiestriei și performanțelor sportive.

Încercări de a folosi cea de „a 7-a artă" ca un mijloc tehnic în procesul instruirii și antrenamentului sportiv au existat la noi încă cu mulți ani în urmă cînd unii antrenori, profesori și chiar sportivi, din inițiativă proprie, au reușit să-și procure aparatura necesară (camere de luat vederi și aparate de proiecție, mese de montaj, aparate de fotografiat de tip „Robot") și s-o întrebuințeze cu succes, cu toate dificultățile inerente începutului.

Aceste încercări sporadice şi timide ale începutului au deschis un cîmp larg de acţiune domeniului, care a căpătat tot mai mulţi susţinători şi care a adăugat posibilităţilor cinematografiei pe acelea ale televiziunii. S-a ajuns astfel să ia fiinţă o activitate organizată în cadrul C.N.E.F.S. (laboratorul central cine-foto), al marilor cluburi „Dinamo" şi „Steaua" şi la I.E.F.S. prin înfiinţarea cursului de „Tehnologia mijloacelor audio-vizuale".

Utilizarea sistematică a mijloacelor audio-vizuale în procesul de instruire şi antrenament (ca de altfel şi a altor tehnici moderne) oferă multiple şi însemnate posibilităţi ce sînt încă destul de puţin exploatate şi valorificate de antrenori, profesori, metodişti şi sportivi. Folosirea mijloacelor audio-vizuale, pe lîngă faptul că trezeşte interesul sportivului, face ca procesul de învăţare şi perfecţionare să se scurteze pe fondul unei eficienţe sporite în ceea ce priveşte corectitudinea exerciţiilor.

Folosirea mijloacelor audio-vizuale (proiecţii, filme, video) îl determină pe antrenor la studii şi analize mai atente şi profunde, la cercetare ştiinţifică, iar pe sportiv să participe conştient-voluntar la efortul de învăţare-corectare-perfecţionare solicitat în lecţiile de antrenament sau de concursuri, să depună deci o mai intensă şi cît de folositoare activitate mentală, intelectuală.

Faptul că mijloacele audio-vizuale nu-şi ocupă încă locul corespunzător se datorează unor rezerve şi reţineri fie dintr-o cunoaştere insuficientă a folosirii şi a posibilităţilor aparaturii de specialitate (înregistrare-redare), fie chiar din lipsa acestora ; ambele cauze însă pot fi eliminate cu uşurinţă prin măsuri corespunzătoare : cursuri de pregătire, procurare şi dotare cu aparatura de specialitate.

În practica curentă am folosit filmările şi înregistrările pe peliculă de 8 mm, 8 super, 16 mm, alb-negru sau color şi pe bandă electromagnetică, proiecţiile şi redările, ca un mijloc tehnic :

— de studiu-învăţare, corectare şi perfecţionare a tehnicii — biomecanicii (traiectorii, viteze, unghiuri etc.) ;

— de studiu-învăţare, corectare şi perfecţionare a tacticii individuale şi de echipă ;

— de studiu-învăţare, corectare şi perfecţionare a exerciţiilor mijloacelor utilizate pentru realizarea pregătirii fizice, tehnice etc. ;

— de studiu al comportamentului, stărilor afective, pregătirii psihice ;

— de informare-documentare asupra adversarilor din punct de vedere tehnico-tactic, al pregătirii fizice şi psihice, al concepţiei de joc (la jocuri oficiale, amicale, antrenamente) ;

— de informare-documentare asupra locurilor (stadioane, săli, canale, trasee etc.) de concurs şi antrenamente, a oraşelor şi chiar a ţărilor gazde ale marilor întreceri sportive : Jocurile Olimpice, Campionate Mondiale, Campionate Europene etc. :

— de prezentare, studiu-învăţare (analiză) a regulamentelor — regulilor de concurs, a manierei de a se arbitra la box, lupte etc. ;

— de prezentare, studiu-învăţare a metodicii învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii, a metodelor de antrenament ;

— de prezentare, studiu şi analiză de modele de lecţii de educaţie fizică şi de antrenament ;

— de informare-documentare, studiu și analiză asupra unor activități de educație fizică și sport : serbări, demonstrații, competiții internaționale și interne ;

— de informare-documentare asupra construcției de aparatură și instalații sportive și medicale, modalitățile lor de utilizare ;

— de propagandă pentru popularizarea activităților de educație fizică și sport, pentru atragerea maselor (oamenilor muncii) în practicarea acestora.

Uneori, pentru a cunoaște angajarea în munca de antrenament a unui sportiv sau chiar a unei echipe, am făcut filmări și înregistrări ascunse folosind teleobiectivul, fără să fim văzuți de cei în cauză, pentru a le arăta că nu lucrează cum trebuie, că nu folosesc util timpul de antrenament.

De asemenea, la indicațiile și nevoile de cunoaștere ale antrenorului, am mai făcut filmări și înregistrări la antrenamente și mai ales la competiții, urmărind anumite faze de joc, de atac sau apărare, jocul portarilor, al unei extreme, luarea contactului cu solul în timpul alergării etc, folosind, după caz, viteze de 24, 32, 48 sau 64 imagini/secundă. Proiecțile și redările permit antrenorilor și sportivilor să analizeze pînă în cele mai mici amănunte, cu atenție și în liniște, „faptele" și să ia măsuri în timp util.

Cînd se fac proiecțiile sau redările ? Cînd este vorba despre proiecții, acestea se fac după developarea peliculei reversibile sau realizarea copiilor pozitive, care poate dura una sau mai multe zile. În schimb, utilizarea videomagnetofonului oferă o mare operativitate față de film, fiindcă redările se pot face imediat, la fața locului. Apariția videomagnetofonului însă, cel puțin pînă în prezent, nu poate elimina utilizarea filmului. Cele două procedee se împletesc cu succes, filmul dîndu-ne posibilitatea să facem, datorită vitezelor și cadrelor, analize matematice. Ca tehnologie, din experiența încercărilor noastre, am ajuns la următoarea succesiune :

— prima vizionare — participă numai antrenorii și specialiștii — se fac mai multe proiecții (înainte și înapoi) — se fac discuții, se trag învățăminte-concluzii ;

— a doua vizionare — participă și sportivii — prima proiecție — redare se face fără comentarii, la celelalte se fac discuții, se trag învățăminte și se iau hotărîri (proiecție-redare integrală, stop-cadru, reluări de secvențe, proiecții înapoi numai la filme). Vizionarea se termină cu o proiecție-redare integrală sau a unei secvențe mai lungi.

Menționăm că în procesul învățării și perfecționării unei execuții (procedeu) se poate folosi și bucla de film, masa de montaj, diaproiectorul amenajat special pentru proiecție de film etc., proiecții cu ajutorul diaproiectorului, amenajat special pentru aceasta.

Pentru a putea oferi cît mai multe informații, la jocuri sportive se pot face filmări și înregistrări cu două camere de luat vederi sau două videomagnetofoane (de exemplu : cu una se urmărește o suprafață mai mare de joc, iar cu cea de a doua — un cîmp redus — jucătorul sau mingea etc.) ; la sporturile individuale, mai ales la atletism, haltere, se pot utiliza chiar trei aparate cu care se filmează simultan din trei planuri — față sau spate, lateral 90° și din elevație.

Construcţia actualelor performanţe sportive şi mai ales a celor viitoare implică, cu necesitate tot mai stringentă, folosirea şi valorificarea deplină (operativă) a cuceririlor ştiinţei şi tehnicii moderne, a investigaţiilor ştiinţifice, deziderat ce impune utilizarea în teoria şi mai ales în practica educaţiei fizice şi sportului, în procesul de pregătire al sportivilor la toate nivelurile — de la începători la avansaţi şi consacraţi pe arena sportivă mondială — a mijloacelor audio-vizuale, care, pe drept cuvînt, au devenit mijloace tehnice de antrenament.

Este nevoie să se realizeze un efort persistent pentru dezvoltarea cît mai rapidă a acestui domeniu, cu implicaţii atît de pozitive în procesul instructiv-educativ al sportivilor, pentru lărgirea cîmpului său de acţiune.

I. MUREŞANU : Les moyens audio-visuels — appui concret dans l'accéleration du processus d'instruction, de perfectionnement et de recherche

L'emploi systématique des moyens audio-visuels dans le processus d'instruction et d'entraînement offre de multiples et importantes possibilités d'augmentation de son efficience.

L'emploi des moyens audio-visuels pousse l'entraîneur a des études et a des analyses plus profondes, a la recherche scientifique, et les sportifs à une participation, consciemment volontaire dans l'effort d'apprentissage — de corréction — de perfectionnement ou de concours, pour qu'ils fournissent un travail intellectuel plus intense.

Les grandes performances sportives actuelles et surtout les futures, impliquent, d'une manière de plus en plus exigente, l'emploi de tous les moyens dont on dispose à l'heure actuelle, y compris les moyens audio-visuels.

I. MUREŞANU : Audio-Visual Aids, Contribute to Better Training to Improvements and Results in Investigations

The author declares for the systematic use of audio-visual aids in training and shows how they can be effectively made use of.

He points out that the use of audio-visual aids will make it possible for the instructor to carry out careful and interesting examinations and tests and even tot undertake scientific research, and for sportsmen to consciously and willingly participate in the acquisition, correction and improvement of techniques during training or competitions. He recommends a conscious involvement of sportsmen in training.

As present and future performance activities require a systematic use of audio-visual aids, the author recommends their full use in addition to other means available in training.

ESEU DESPRE CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Ing. dr. ADRIAN GAGEA
— I.E.F.S. —

Performanţele sportive au ajuns la un nivel foarte ridicat, încît cercetarea ştiinţifică în sportul de performanţă a devenit o necesitate pentru progresele semnificative şi pentru limitarea riscului la un nivel acceptabil.

Este greşită folosirea instrumentului cercetării ştiinţifice ca o modă sau ca o modalitate de a confirma ceea ce realitatea deja a dovedit.

Conceptele generale ale cercetării ştiinţifice se aplică, desigur, şi în domeniul sportului de performanţă, numai că această aplicare prezintă unele particularităţi impuse de obiectul logic al cercetării.

Aşa, de exemplu, ideea de noutate. În sportul de performanţă, această idee capătă o formă particulară : nu întotdeauna noul se identifică cu progresul. Apoi, nu tot ceea ce constituie progres este şi nenociv. Cu alte cuvinte, noutatea dorită în sportul de performanţă este tot ceea ce aduce, asigură progresul fără a leza în vreun fel integritatea fiinţei umane.

Calea spre progres este cunoaşterea. Dar, în sportul de performanţă, cunoaşterea îndeplineşte doar funcţia de mijloc, nu şi pe aceea de scop.

Despre cunoaştere se ştie că ea poate fi ştiinţifică sau empirică.

Dar empiricul nu se opune ştiinţificului. Frontul ştiinţificului este întotdeauna empiric. Aşadar, mai există şi o altă posibilitate de cunoaştere, şi anume cea neştiinţifică.

Fiind o modalitate de cunoaştere, cercetarea îmbracă toate cele trei haine ale cunoaşterii.

Ceea ce face majoritatea antrenorilor este cercetare empirică. Aş numi-o „artistică". Este, după opinia mea, o artă, o artă a meseriei, să intuieşti şi să aplici o soluţie optimă sau să schimbi doar cîteva soluţii, pentru ca, prin interpretarea efectelor, să ajungi rapid la soluţia optimă. Numai că nu toţi slujitorii sportului au aceste aptitudini artistice şi, mai ales, „pielea" sportivului este foarte scumpă.

Cercetarea ştiinţifică este net superioară celei empirice.

Paşii, numărul de încercări, pînă la soluţia optimă sînt mult mai puţini. Dar ea, cercetarea ştiinţifică, este, în acelaşi timp, mai pretenţioasă.

De cele mai multe ori, obiectul cercetării fiind sportivul — ca fiinţă umană —, dificultatea este preferată riscului.

Traiectoria procesului de cercetare ştiinţifică este, în sportul de performanţă, aceeaşi ca în toate celelalte domenii.

Cercetarea ştiinţifică porneşte de la experienţa dobîndită, se urcă prin procese logice (inducţia intuitivă) la ipoteză, apoi coboară la judecata singulară, pe care o confruntă experimental cu realitatea faptelor şi, dacă ipoteza s confirmă ca fiind justă, urcă di nou, mai sus, la teză, de unde m

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1979, pag. 56

coboară o dată, ajungînd previziune. Fiind anticipare certă, previziunea se poate înfrăţi cu munca, pe calea progresului.

Este interesant de relevat că toate aceste urcări şi coborîri se bazează pe postularea unei idei foarte simple : constatarea urmează presupunerii. Or, ipoteza este o presupunere, o anticipare probabilă sau, cu alte cuvinte, o teză plus o interogaţie, iar previziunea este o anticipare certă ; ca atare, prin intuiţie se ajunge la ipoteză, iar prin previziune — la progres.

Presupun că un cititor curios, dar care este, în acelaşi timp, şi grijuliu cu timpul său de lectură, ar pune următoarele întrebări :

De ce cercetăm ? Ce cercetăm ? Cum cercetăm ? Cu ce cercetăm ?

La prima întrebare, răspunsul este simplu : cercetarea ştiinţifică este o forţă de producţie ; aşa după cum s-a menţionat în introducere, ea este calea cea mai sigură spre progres în sportul de performanţă.

Ce se cercetează sau care sînt obiectele cercetării în sportul de performanţă reprezintă, de asemenea, o întrebare al cărei răspuns este simplu : toate verigile lanţului victoriei sportive pot fi obiecte de cercetare.

În esenţă, un sportiv îşi valorifică — adecvat scopului — talentul şi calităţile dobîndite prin pregătire sportivă — în întrecerea colectivă sau individuală cu adversarul sportiv.

În detaliu, începînd cu factorul genetic care condiţionează talentul, mijloacele de antrenament, organismul sportivului, ecoul biologic al pregătirii sportive, calităţile motrice de bază, dinamica performanţei, adversarul, relaţiile şi implicaţiile mediului sportiv etc., în parte sau grupat, pot fi obiecte ale cercetării.

Prin prisma gîndirii materialist-dialectice, în legătură cu obiectul cercetării, se impun unele precizări.

În primul rînd, sportivul — ca fiinţă umană — trebuie privit ca un tot unitar. Acest tot unitar nu se rezumă numai la aspectul anatomic sau la cel fiziologic, ci îl include şi pe cel al relaţiilor cu mediul, cel social.

În al doilea rînd, sportivul de performanţă este, prin definiţie, o excepţie. Reactivitatea sa este paranormală (normală de excepţie). De aceea, reperele medicinii clinice, ale psihologiei clasice sau ale ingineriei biosistemelor nu sînt adecvate, ba chiar, uneori, ele reprezintă surse de erori.

Odată cu definirea scopului şi a obiectului cercetării, se poate spune că alegerea sau impunerea problemei a fost făcută.

Logic, pasul următor revine precizării metodei şi mijloacelor de cercetare adecvate. În mod clasic, se foloseşte observaţia sau experimentul. Dacă experienţa se suportă, experimentul se provoacă.

Nu întotdeauna este recomandabil sau, mai bine zis, este preferabil ca, de cît mai puţine ori, să se experimenteze direct pe sportiv. Ca atare, se folosesc modelele.

Modelele, prin definiţie (deşi există multe definiţii), au ceva comun : simplifică.

Simplificarea se face sau prin analogie sau prin similitudine.

Indiferent cum se face simplificarea, dar, din alt punct de vedere, se pare că tratarea sistemică a modelelor este cea mai avantajoasă cale de studiu, la nivelul actual al cunoştinţelor din domeniul sportului de performanţă.

De obicei, se consideră, drept

model al unui sistem, un alt sistem care aproximează satisfăcător pe primul și este mai facil în studiu.

După opinia mea, din multitudinea de metode și de mijloace, două sînt acelea care au șansele cele mai mari de a satisface cerința de progres (mai exact : cît mai mare, cît mai rapid și cît mai puțin nociv !). Acestea sînt : modelarea matematică cu simulare pe calculator și inferența logică din tendința statistică.

Cred că se impune o scurtă explicare.

De exemplu, să inventariem parametrii de care depinde performanța în săritura cu prăjina : viteza de alergare, unghiul de înfigere a prăjinii, greutatea sportivului, forța anumitor grupe musculare, elasticitatea prăjinii, dimensiunile fizice ale acesteia etc. Cu acești parametri se construiește rațional o ecuație matematică, a cărei necunoscută este performanța sau, pentru o performanță dată, unul dintre acești parametri.

Prin simulare la calculator, se determină valorile optime aplicabile unui sportiv cu anumite caracteristici personale, și astfel sportivul respectiv dobîndește șanse superioare de a-și valorifica potențialul fizic.

Un alt exemplu : cu ajutorul calculului statistic, se determină ceea ce este comun unui eșantion de mari performeri, adică tendința generală. Să presupunem că aceasta este relația dintre stabilitatea armei și oportunitatea declanșării la tirul de performanță. Se extrapolează rezultatele în sensul în care performanța ar avea de cîștigat.

Și, pentru că am dat un exemplu din tir, mi se pare că o comparație a instrumentului statistico-matematic în cercetare cu o lunetă este sugestivă.

Oricît de perfecționată ar fi luneta de pe o armă de vînătoare, nu putem doborî mistrețul, dacă el nu există.

Dacă legătura cauză-efect nu este susținută logic, statistica-matematica nu poate face nimic.

Trecînd, pas după pas, prin cercetarea științifică din sportul de performanță, am ajuns la ultimul pas, și — poate — cel mai important : valorificarea.

Una din treptele necesare ale valorificării este publicarea.

Dar, despre publicare, cu permisiunea redacției, în următoarea... publicare !

A. GAGEA : Essai sur la récherche scientifique dans le sport de compétition

L'auteur souligne que, dans le sport de haute compétition, l'utilisation des principes générales de la recherche scientifique présente quelques particularités imposées par l'object logique de la recherche, disons, par exemple — l'idée de nouveauté. Dans le sport de compétition on n'identifie pas toujours „le nouveau" avec le progrès. On ne peut pas non plus affirmer que ce qui est nouveau n'est pas, aussi, nuisible, dangereux. La nouveauté est voulue seulement quand le progrès est assuré sans nuire a l'integrité de l'individu.

L'auteur cherche a répondre aux suivantes questions : Pourquoi on recherche ? Quoi recherchet-on ? Comment ? Avec quoi ?

D'après son opinion, dans la multitude des méthodes et des moyens, deux sont celles qui présentent les plus grandes chances de satisfaire l'exigence de progrès : le modélage mathématique avec simulation sur le calculateur et l'inférence logique dans la tendence statistique.

Il nous présente le schéma : la recherche scientifique part de l'expérience acquise, monte par processus logiques (induction intuituve) a l'hypotèse, puis d

cend au jugement singulier, qu'elle confronte experimentallement avec la réalité des faits et, si l'hypotèse est confirmé, elle monte a nouveau, plus haut, a la thèse, d'ou elle descend encore une fois, devenant prévision.

A. GAGEA : Scientifically Investigating Performance Sports

The author emphasizes the particularities to be taken into consideration in the application of the general concepts of scientific investigation in performance sports, with stress laid on the idea of novelty. He points out that imn performance sports, with stree laid on the idea of novelty. He points out that in performance always unharmful. That is to say that the new is to be adopted in performance sports only if it ensures progress and avoids any prejudice of the human person.

The author poses these questions : Why is investigation necessary ? What should be investigated ? How should investigation be carried out ? By which means is research to be undertaken ?

The answers to the questions and the explanations given make clear the author's opinion that there are at least two means and methods to be resorted to in order to really achieve progress, viz : a mathematical moulding by simulation on computer and a logical inference of statistical trends.

The author show that scientific research relies on an acquired experience, on logical processes, i.e. intuitive induction, hypotheses, and judgements which should be verified in practice. If the hypotheses prove their validity one goes on to providing assumptions and in a final stage one can also make projections.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

MEDICINĂ SPORTIVĂ

TRAUMATISMELE DIN SFERA OTO-RINO-LARINGOLOGIEI APĂRUTE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Dr. LUCREȚIA TĂRĂȘESCU
Centrul de medicină sportivă

Datorită poziției, formei și structurii, fața ocupă un loc prioritar între regiunile corpului, afectate de traumatisme.

Vulnerabilitatea este legată de condiția sa, de comportament al unei extremități descoperite, sferice, formată dintr-un schelet în mare parte cavitar, protejat de un strat relativ de părți moi și presărat cu numeroase reliefuri proeminente. În urma agresiunii agentului traumatizant, care în cazul nostru derivă din practicarea disciplinei sportive, rezultă leziuni simple sau multiple ale țesuturilor moi, completate cu cointeresarea scheletului osos subiacent sau la distanță.

Leziunile se completează cu soluții de continuitate cu hemoragii mai mult sau mai puțin importante, dar și cu tulburări funcționale și cu modificări ale fizionomiei, cu repercusiuni psihice. Aceasta impune respectarea celor mai mici detalii de formă, astfel ca reconstituirea funcțională și estetică să fie o preocupare majoră (Gh. Ghița).

Cunoscînd foarte bine statisticile evaluate de Levando A. M. și colaboratorii, de Dvorkine A., de Popescu V., Doboșiu C., Deniski A., Șuteu I., Firică D., nici una din ele nu tratează considerații despre traumatismele din sfera ORL pe care le pot suferi sportivii în activitatea lor. Acest lucru ne-a îndemnat de a studia cu multă atenție acest capitol de morbiditate pe o cazuistică bogată unde căutăm să recondiționăm anumite caracteristici ale temei.

MATERIAL ȘI METODĂ

Dintr-un total de 3437 de sportivi legitimați în sportul de performanță, numai 107 au suferit traumatisme O.R.L. pe o perioadă de 5 ani. Din totalul de 107 numai 5 erau de sex feminin. În ordinea ramurei de sport cu cele mai multe traumatisme, rămîne tot boxul, urmat de lotul de lupte și în ordine descrescîndă indicele de frecvență al traumatismelor se referă la numărul total de sportivi al lotului respectiv.

Aceștia au fișe medicale în cadrul Centrului de medicină sportivă din București unde își urmează circuitul medical și au accesibilitate în toate cazurile de urgență.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1979, pag. 60

CRITERII DE DIAGNOSTIC

Numărul de sportivi traumatizați a fost de 31 în cadrul lotului de box, ajungînd pînă la 1 sportiv în cazul loturilor de : pentatlon, bob, paraşutism, baschet, volei, canotaj, atletism. Datele culese au fost adunate din condicile noastre de intervenţii chirurgicale şi foarte puţine la număr au fost adunate din anamneza sportivilor, care din condiţii obiective, erau departe de C.M.S. fiind în competiţii peste hotare, sau în alte oraşe din ţară.

Media de vîrstă a sportivilor este cuprinsă între 16—30 ani, iar vechimea lor în activitatea sportivă variază de la 2—14 ani (tabelul 1).

Majoritatea traumatismelor au avut loc în timpul competiţiilor sportive şi mai puţine la antrenamente, dar totuşi găsim 2 cazuri, cînd 2 sportivi din lotul de tir îşi provoacă singuri din neatenţie şi lipsă de cunoaştere a unor elemente de păstrare a sănătăţii, leziuni ale urechii medii, cu perforaţii ale timpanului, cauzată de presiunea puternică exercitată în conductul auditiv extern cu degetele (vezi tabelul 2).

Ca organ O.R.L. mai des interesat, a fost urechea la care predominau leziunile de othematom, mai ales la luptători, judocani şi rugbişti. Acest indice este un adevăr numai în aparenţă crescut prin aceea că sportivii se prezentau uneori la scurtă durată cu othematoame bilaterale, încărcînd astfel statistica. Realitatea rămîne că tot piramida nazală este organul cel mai des afectat, iar aceasta se datoreşte aşezării anatomice la îndemîna agentului traumatizant. Agresiunea asupra ei, începînd cu leziuni minime : plăgi, expistaxis etc. a fost de cele mai multe ori lezată profund prin apariţia de fracturi a oaselor proprii nazale cu deplasarea lor uneori cointeresînd şi septul nazal necesitînd tratamente ortopedice de redresare sau chirurgicale. Piramida nazală, odată lezată, atrăgea după ea şi interesarea maxilarului superior şi uneori a osului malar (mai ales la boxeri), dar şi a regiunilor orbito-oculare, lucru care necesita un tratament de urgenţă complex, de echipă, în care solicitam serviciile de : radiologie, oftalmologie, neurologie, stomatologie, laborator, din C.M.S.

Unele traumatisme au fost dramatice şi nu pot să nu le menţionez pe cele care au interesat laringele. Unul din cazuri a fost al unui sportiv din lotul de hochei şi altul de haltere. Lovit fiind cu pucul, cu partea sa cea mai îngustă pe regiunea laringiană, îi declanşează un sindrom obstructiv acut al căilor respiratorii superioare în care abilitatea tuturor serviciilor şi a asistenţei de urgenţă O.R.L. rezolvă cazul în mod fericit, fiind în joc prognosticul „Quod ad vitam". Halterofilului îi cade bara de greutăţi pe regiunea laringiană şi îi declanşează o ruptură vasculară cu hematom al corzilor vocale, cu acelaşi sindrom de obstrucţie acută a căilor respiratorii superioare, dar care se rezolvă favorabil prin tratament medicamentos fără a fi nevoiţi a recurge la intervenţii chirurgicale de traheostomă sau mai blînde la intubaţie laringo-traheală.

DISCUŢIA REZULTATELOR

În serviciul nostru am intervenit chirurgical în rezolvarea othematoamelor după metode personale, care credem că vor fi subiectul unei viitoare comunicări. Am intervenit pentru redresarea piramidei nazale prin

Tabelul 1

TABEL SINOPTIC
al sportivilor cu traumatisme O.R.L.

Nr. crt.	Disciplina sportivă	Numărul sportivilor din lot performanță	Indice de frecvență al traumatismelor %	Numărul de tramatizați	Media vîrstei	Media vechimei în sport
1	Box	209	0,143	31	17	4
2	Lupte	168	0,113	19	16	5
3	Rugby	103	0,167	7	16	7
4	Polo	66	0,060	4	22	10
5	Judo	86	0,058	5	17	4
6	Handbal	156	0,057	9	21	9
7	Gimnastică	99	0,057	1	19	11
8	Haltere	35	0,057	4	19	9
9	Natație	74	0,054	1	19	8
10	Pentatlon	32	0,031	2	20	5
11	Scrimă	89	0,024	2	31	13
12	Hochei	129	0,021	7	24	13
13	Bob	36	0,021	1	25	7
14	Parașutism	55	0,016	1	19	2
15	Tir	126	0,015	2	28	14
16	Ciclism	86	0,010	2	19	4
17	Baschet	117	0,008	1	22	5
18	Volei	120	0,008	1	16	2
19	Canotaj	189	0,005	1	22	6
20	Fotbal	1035	0,004	5	20	11
21	Atletism	437	0,002	1	30	15
Total		3437	Total Băieți Fete	107 102 5		

procedee ortopedice, de contenție a oaselor fracturate. Ne-a preocupat foarte mult funcționalitatea organelor lezate, pentru că sportivii se reîntorceau la activitatea lor și aceștia trebuiau să plece cu concluzia finală de „restitutio ad integrum". Ne-a preocupat latura estetică a intervențiilor noastre, știind de efectul lor asupra componentelor psihice și a

reuşit să coasem plăgi fără fir de aţă, prin metode de avivare a buzelor plăgilor, prin lamele de leucoplast. Ne-am gîndit dacă apariţia atîtor traumatisme nu este legată de vîrsta tînără a sportivilor care, neavînd experienţa şi maturitatea sportivă, nu ştiu să se apere şi devin victimele mai frecvente ale adversarilor. Statistica noastră infirmă acest lucru. De un real folos ar fi dacă antrenorii ar lua legătura cu medicii care îi îngrijesc pe cei traumatizaţi. Am observat că numărul mare de sportivi a fost un număr semnificativ care a arătat că acelaşi sportiv a suferit de mai multe ori traumatisme, fie la acelaşi segment sau erau cointeresate 2 sau mai multe organe O.R.L. Astfel, am întîlnit sportivi politraumatizaţi şi atunci ne putem pune întrebarea dacă nu cumva pregătirea lor tehnică lasă de dorit, atîta timp cît investigaţiile asupra stării lor de sănătate nu arată nimic deosebit.

ASISTENŢA MEDICO-SPORTIVĂ ACORDATĂ TRAUMATIZAŢILOR, CU LEZIUNI O.R.L.

În teren

1. Oprirea hemoragiei.
2. Pansamentul plăgilor.
3. Sedarea sportivului.
4. Respectarea repaosului segmentului traumatizat.
5. Nu se va pune nici un fel de medicament într-o ureche lezată.
6. Se vor transporta în condiţii corecte sportivii gravi politraumatizaţi în serviciile cu profil de specialitate.

În cadrul Centrului de Medicină Sportivă

Serviciul nostru a avut următoarea terapeutică :

1. Oprirea hemoragiei.
2. Sutura plăgilor şi pansarea lor.
3. Reducerea fracturilor piramidei nasale şi contenţia lor, cu rezultate foarte bune, dacă acestea se executau în primele 6 ore, de la ora accidentului.
4. Tratament chirurgical al othematoamelor şi nu opiniem de loc pentru punctionarea lor.
5. Protecţia antiinfecţioasă, cu antibioterapie adecvată cazului.
6. Protecţia scoarţei cerebrale prin medicaţie sedativă şi neuroleptică.
7. Respectarea tratamentelor prescrise de serviciile din echipa cu care am colaborat.
8. Refacerea stării biologice.
9. Urmărirea stării funcţionale a organelor lezate, prin controale ORL, periodice, prin dispensarizare, asociindu-le investigaţiile de audiometrie.

CONCLUZII

1. Numărul traumatismelor a crescut simţitor în perioada preolimpică, în care antrenamentele şi competiţiile sportive de selecţie sînt mai exigente.

2. Adresabilitatea la un serviciu de specialitate în primele 6 ore de la data accidentării face ca pronosticul funcțional și estetic să fie optim.

3. Apariția edemului și a fenomenelor inflamatorii duce la amînarea intervenției ortopedice (redresarea și rinoplastia) pînă la retrocedarea și stabilitatea leziunilor, deci vom aștepta 7—8 zile.

4. Se recomandă a se face aceste intervenții sub anestezie generală, cu cît vîrsta sportivului este mai mică.

5. Fracturile deschise necesită întîi tratamentul plăgilor și apoi, după 4—6 zile, redresarea piramidei și contenția ei.

6. Rino-septo-plastiile se pot efectua începînd cu o vîrstă de 8 ani, eliminînd astfel noțiunea clasică în care o piramidă nazală nu putea fi abordată decît după vîrsta de 18 ani.

7. Este posibilă aplicarea chirurgiei reparatorii pentru rezolvarea sechelelor post-traumatice la sportivii care părăsesc activitatea sportivă (boxeri, rugbiști etc.).

8. Frecvența crescută a traumatizaților cu leziuni în domeniul ORL ar putea fi uneori prevenită dacă s-ar ține cont și de :

a. starea de pregătire tehnică, fizică și psihică a sportivului ;

b. comportamentul incorect al adversarilor, încălcînd disciplina sportivă și angajarea competițiilor între sportivi, care nu au aceeași categorie și clasificare ;

c. starea defectuoasă a echipamentelor și materialelor sportive ;

d. organizarea defectuoasă a competițiilor ;

e. lipsa de competență a antrenorului și arbitraj neocrespunzător.

BIBLIOGRAFIE

1. AUBRY A., CAVET J., PIQUET J., TERRACOL J. : Les Traumatismes des cavites annexes des foses nasales et leurs sequelles. Paris, Ed. Arnette, 1963.

2. BERJER J., NAVARRO P. : Boala traumatică a boxeurului : Medicine du Sport, 4—1972, 35

3. LA CAVA G. : The prevention of accidents caused by sport. Journal of sports Medicine 4, 1964.

4. FEROLIA S. : Il chirurgo plastico di fronte ai gravi traumatismi della faccia negli sportivi. Medicina dello Sport. Vol. 21, nr. 11 1968, 491.

5. FREIREL C., DUMAS P., PERNAUD I. : Les traumatismes associes du crâne et de la face, Ann. Odonto-Stomatol 2—91, 1961.

6. GRIGNON J. L. : Les fractures orbito-sinusiennes. Rev. Stomatol. 1—2, 1965, 39.

7. GUILLET R., GENETY J. : Abreje de medicine du sport. Ed. Masson, 1973, 206.

8. HOCIOTĂ D. : Traumatismele timpanului. Rev. O.R.L. 5—1974—341.

9. LEVANDO A. M., LEVANDO V. A. : On some laringologica traumas in sport and their prevention. International Congress of spor Tokyo, 1964.

10. LIEVRE C. A. : La riabilitazione del traumatizzato sportivo. Medicina dello sport 5—10, 1965, 678

11. MESSINGER E., PETROVICI T. : Fişa traumatologică. A. VI-a Conf. a M.C. F. şi sportului, 1962.

12. MORARU M., POP V. : Consideraţii asupra traumatismelor sportive din oraşul Cluj-Napoca, pe diferite ramuri de sport. A. VI-a Consf. a M.C.F. şi sportului, 1962.

13. RADOVICI I., MARINA E. : Recuperarea sportivilor traumatizaţi, Ed. Stadion 1976.

14. RĂDULESCU D. şi colab. : Traumatismele osteo-articulare. Ed. Academiei, 1—1967—315.

15. ROWE N. L., KILLEY H. C. : Fractures of the Facial skeleton. London, 1975.

16. ŞUTEU I. şi colab. : Îndreptar de urgenţe traumatologie. Ed. Medicală 1975—353.

17. TENEFFE S. : Traité de traumatologie. Soc. Ed. Universo, Roma, 1969.

LUCREŢIA TĂRĂŞESCU : Les traumatismes O.R.L. chez les sportifs de haute compétition

Les traumatismes O.R.L. sont assez frequentes dans l'activité compétionelle. La vulnerabilité est liée a la condition de comportement d'une extremité decouverte, spherique, formée d'un squelette cavitaire dans sa plus grande partie, protegé par une couche relative de parties molles et parsemé avec des nombreux reliefs proéminents. A la suite de l'agression de l'agent traumatisant resultent des lésions simples ou multiples des tissous mous, complétées avec l'interessement du squelette osseux sous-jacent ou a la distance.

Les lésions sont complétes avec des discontinuités, des hemorragies plus ou moins importantes, mais aussi avec des troubles fonctionnelles et des modifications de la physionomie, avec des repercussions psychiques. D'ici la necessité de respecter les moindres detailles de forme, ainsi que la réconstitution fonctionnelle et estétique soit une préoccupation majeure.

L'experimentation a été effectué sur 107 sportifs qui ont subis des traumatismes O.R.L. sur une période de 5 ans. De ces sujets, seulement 5 étaient de genre féminin.

La discipline sportive avec le plus grand nombre des traumatismes reste le boxe, suivi par la séléction de lutte, arrivant jusqu'al sportif dans les autres disciplines : bobsleigh, parachutisme, pentathlon, canotage, athlétisme. La moyenne dâge les sportifs comprend la période de 16 a 30 ans et leur pratique sportive varie ntre 2 et 14 ans.

La majorité des traumatismes se sont produites durant les compétitions, le ombre de celles d'entraînement etant réduit.

Dans le boxe, le nez (la pyramide nasale) reste l'organe le plus vulnerable. pparition des fractures des os du nez, avec leur déplacement, necessite parfois traitemens orthopédiques.

Chez les lutteurs, judoka et les joueurs de rugby sont dominantes les lésions l'oreille, qui ont été gueries par des interventions chirurgicales d'apres des hodes personnelles.

La principale cause de l'apparition des traumatismes O.R.L. c'est le manque erience des jeunes sportifs qui ne savent pas menager leur face, principat les oreilles.

LUCREȚIA TĂRĂȘESCU : Otorhinolaryngology Traumatisms with Performance Sportsmen

Otorhinolaryngology traumatisms are rather frequent in the activity of sportsmen. The fact that they are vulnerable in this sphere is due to the fact that in the respective parts of the bodies protection is not easily obtained. Thus a number of traumatisms may occur, that is to say simple or more complicated lesions of the soft tissues which may also affect the bones. The lesions may be accompanied by bleeding, functional disturbances, disfigurement and often psychic repercussions. Thus functional and aesthetic aspects may be in such cases fundamental concerns in the sportsmen's recovery.

An experiment was carried out over a five-year period with 107 sportsmen having suffered otorhinolaryngologic traumatisms. Out of the 107 subjects only 5 were females

It is boxing, followed by wrestling which cause the greatest number of traumatisms; sportsmen in the other branches such as bobsleigh, parachutism, rowing, athletics and pentathlon racing are less affected. The average age of the sportsmen ranged between 16 and 30 years, and their years in sports activities varied from 2 to 14 years.

Most traumatisms were suffered during competitions and less during training.

It is particularly the nose which was most frequently affected in boxing. with nose breaking, and displacement of the respective bones requiring special treatments taking first place.

With wrestlers and rugby players and a number of ear injuries led to surgical interventions.

The conclusion of the experiment was that such traumatisms in the sphere of otorhinolaryngology were caused by the lack of experience of young sportsmen who did not know haw to protect their face and primarily the ears.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

JEAN JACQUES ROUSSEAU ŞI IDEEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Şef lucrări DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic — Cluj-Napoca

La două secole de la moartea lui Jean-Jacques Rousseau *considerăm potrivită evocarea unor idei ale marelui filosof privind educaţia fizică, idei oglindite în opera sa. El este unul dintre marii oameni ai lumii, o personalitate de seamă din istoria gîndirii umane, care a apreciat în mod deosebit educaţia fizică acordîndu-i un rol esenţial din educaţia omului.*

J. J. Rousseau *a fost unul dintre spiritele cele mai reprezentative ale secolului al XVIII-lea în materie de educaţie, una dintre minţile cele mai originale, mai fecunde şi mai novatoare în pedagogie. Om cu multiple aspiraţii, preocupări şi posibilităţi, scriitor, poet, filosof, pedagog, muzician şi botanist,* Rousseau *a răscolit şi înspăimîntat cu ideile sale societatea în care a trăit, zguduind-o din temelii şi grăbindu-i prăbuşirea. El a trăit într-o epocă şi într-o ţară în care luxul exterior şi rafinamentul desăvîrşit al curţii feudale contrastau izbitor cu mizeria maselor populare, într-o epocă şi într-o ţară în care morala, imorală, a celor avuţi atinsese apogeul. Burghezia, noua clasă progresistă, prin reprezentanţii ei — filosofii şi scriitorii — a dus o luptă îndîrjită împotriva regimului monarhic absolutist. Unul dintre cei care au atacat mai cu hotărîre regimul a fost* Rousseau. *După concepţia sa, răul în lume apare cînd apare exploatarea, cînd forţele sociale acţionează negativ asupra omului. Cei bogaţi au creat statul impunînd un contract social care le convenea şi le apăra starea de dominare. Acest contract este o înşelăciune, este un act de totală inechitate deoarece apără numai proprietatea privată şi deschidea calea despotismului. În esenţă,* Rousseau *propune în locul acestuia un alt* „Contract social" *prin care omul să-şi dobîndească libertatea şi egalitatea pierdută. Şi în educaţie, relele provin din cauza orînduirii sociale injuste. Omul se naşte bun, dar societatea — societatea în care trăieşte filosoful — îl face rău, îl denaturează.* J. J. Rousseau *se dovedeşte pînă la urmă optimist afirmînd :* „Relele de care suferim sînt vindecabile", *iar soluţia pe care o preconizează în materie de educaţie este :* „Întoarcerea la natură". *În acest fel,* Rousseau *continuă filiera unor pedagogi, filosofi, scriitori şi medici care încă din „Renaştere" au sesizat racilele orînduirilor bazate pe exploatare, care au criticat cu vehemenţă educaţia învechită, scolastică şi rigidă. Prin aceasta el se situează la capătul unui lanţ de străluciţi gînditori care începe cu* Rabelais, Montaigne, Morrus *şi continuă cu* Locke, Komenski.

Nu vom intra în amănuntele biografiei sale frămîntate. S-a născut la 28 iunie 1712 la Genova şi a murit la Ermenonville la 2 iulie 1778. După cum afirmă J. Lamaître, „Rousseau aparţine Franţei mai puţin

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1979, pag. 67

pentru că familia sa se trage din protestanți francezi refugiați în secolul al XVI-lea, decît prin faptul că cultura lui este întrutotul franceză și că el a jucat un rol imens în literatura, gîndirea și viața politică a acestei țări". Rousseau *n-a studiat sistematic, cultura sa fiind dobîndită mai ales dintre operele care au stîrnit vîlvă (unele au fost arse în public), el a devenit un indezirabil, un damnat, rătăcind din țară în țară și din oraș în oraș. Cu toate acestea, încă în timpul vieții faima lui se răspîndise de la un capăt la celălalt al Europei. A fost prieten sau colaborator cu* Voltaire, Condillac, Marivaux, Fontenelle, Diderot, d'Alambert, *cu alte mari spirite ale vremii. Din lecturarea biografiei iluministului francez ne putem da seama de bivalența personalității lui. Există, pe de o parte, un Jean Jacques hoinar, dezmoștenit, urgisit, minat de deficiențe fizice și psihice, temperament certăreț și nestatornic, tată care își părăsește copiii și există, de data asta pentru posteritate,* Rousseau *filosoful, ideologul revoluționar, scriitorul genial, personalitatea complexă care a înmărmurit secolul său. După cum afirmă* D. Isac, J. J. Rousseau *a fost :* „...Viu, contradictoriu, fluid, complex, derutant de complex și de contradictoriu".

Dintre cele mai importante opere ale lui Rousseau („Discurs asupra inegalității dintre oameni", „Contractul social", „Emil, sau despre educație", „Julia, sau noua Eloiză", „Confesiunile") *ne vom referi mai cu seamă la* „Emil, sau despre educație", *una dintre cărțile cu cel mai mare ecou în pedagogia europeană. Ideile noi și îndrăznețe exprimate în carte au fost preluate de nenumărați pedagogi, de numeroase școli ; în același timp, ideile false au fost omise, abandonate. În ea autorul încearcă să orienteze educația unui copil imaginar, Emil, spre lumea adevărului și a naturii. Vorbind despre această lucrare,* Pierre de Burgelin *spunea că este :* „Cartea cea mai completă, prin conținutul și influența sa, una din cărțile cheie ale civilizației noastre".

Cartea cuprinde cinci părți, fiecare dintre ele avînd corespondentul în faza de dezvoltare a copilului și apoi a tînărului.

Cartea I este dedicată primului an de viață, sugarului, epoca în care ființa umană face cunoștință cu mediul prin intermediul mamei, al doicii. Obișnuit de pe acum cu unele privațiuni, cu o călire fizică aspră, copilul va deveni rezistent și robust. Se recunosc aici unele influențe ale educației spartane pe care Rousseau *o admira fără rezerve.*

Cartea a II-a cuprinde educația copilului între 2 și 12 ani. După Rousseau, *acum trebuie să se insiste asupra educației sensibilității, educației morale, educației intelectuale, EDUCAȚIEI FIZICE și educației senzoriale.*

Cartea a III-a este dedicată aproape în exclusivitate educației intelectuale, cînd copilul are între 12 și 15 ani.

Cartea a IV-a, are ca punct terminus căsătoria, iar perioada aceasta este numită „a rațiunii și pasiunii". În sfîrșit, în Cartea a V-a se vorbește despre principiile de educație intelectuală, morală și estetică ale Sofiei, viitoarea soție ideală a lui Emil.

Așadar, după părerea lui Rousseau, vîrsta de 2—12 ani este cea *mai favorabilă educației copilului. Prin numeroase aforisme, maxime și sfaturi el își expune ideile privind educația fizică pornind de la principiul dualist al relației din totdeauna dintre materie și spirit, dintre cor*

şi inteligenţă. O primă idee progresistă, care sparge tiparul educaţiei feudale anchilozate, este aceea a NECESITĂŢII VITALE DE MIŞCARE A COPILULUI. „Natura are, pentru a întări corpul şi a-l face să crească, mijloace pe care nu trebuie să le împiedicăm niciodată. Nu trebuie constrîns un copil să stea cînd vrea să umble, nici să umble cînd vrea să stea pe loc. Cînd voinţa copiilor nu este stricată de greşeala noastră ei nu vor nimic de prisos. Trebuie să sară, să alerge, să ţipe cînd au poftă. Toate mişcările sînt trebuinţe ale constituţiei lor care caută să se întărească". *Deci, libertate trebuinţelor naturale ale copilului, accent pe mişcările lui naturale, pe mijloacele pe care mediul i le pune la dispoziţie.*

Altă concepţie care revine ca un „leit motiv" în scrierile lui Rousseau *este aceea a legăturii strînse, indisolubile şi fireşti, între educaţia copilului, a sensibilităţii şi a inteligenţii sale. El spune :* „Vrei să cultivi inteligenţa elevului tău ? Cultivă forţele pe care ea are să le conducă. Exercită-i necontenit corpul, fă-l robust şi sănătos pentru a-l face înţelept şi cu judecată : să lucreze, să alerge, să ţipe şi să fie totdeauna în mişcare, să fie om prin forţă şi va fi şi prin inteligenţă", *sau* „Ceea ce adoptă inteligenţa noastră ne este furnizat de simţire ; sensibilitatea formează baza intelectualităţii ; picioarele noastre, mîinile, ochii, ne învaţă cea dintîi filosofie. De aceea trebuie să exercităm membrele şi simţurile noastre ca instrumente ale inteligenţei şi, tocmai pentru aceasta, corpul trebuie să fie sănătos şi puternic. Gimnastica dădea celor vechi acea energie a corpului şi a sufletului care îi deosebea atît de surprinzător de noi. Marele secret al educaţiei este să fie astfel condusă, încît să servească în acelaşi timp la înălţarea calităţilor corporale şi spirituale" ; *şi încă o dată aceeaşi idee enunţată cu claritate :* „Trebuie ca corpul să fie tare pentru ca el să se supună sufletului. Cu cît trupul este mai slab, cu atît el porunceşte ; cu cît este mai puternic, el se supune. Toate pasiunile senzuale se găsesc în corpurile efeminate ; ele se irită cu atît mai mult, cu cît nu pot fi satisfăcute. Un corp debil slăbeşte sufletul".

În concepţia despre educaţie fizică Rousseau acordă un rol important CĂLIRII ORGANISMULUI, LUPTEI ÎMPOTRIVA SEDENTARISMULUI, folosirea unei îmbrăcăminţi adecvate atît pentru uşurinţa în mişcări, cît şi pentru asigurarea în bune condiţii a termoreglării organismului. Iată ce afirmă el în acest sens : „Există o obişnuinţă potrivită exerciţiilor şi o alta mai potrivită odihnei. De aici reiese că inşii care nu ies din casă şi cei sedentari trebuie să se îmbrace călduros pe orice vreme ca să-şi păstreze corpul într-o temperatură uniformă, aproape aceeaşi în toate anotimpurile şi în toate orele zilei. Cei care, dimpotrivă, vin şi merg pe vînt, pe soare, pe ploaie, care se mişcă mult şi îşi petrec timpul mai mult în aer liber, trebuie să fie întotdeauna uşor îmbrăcaţi". *Dintre ramurile sportive,* Rousseau *recomandă mai ales ÎNOTUL pe care îl consideră un exerciţiu NECESAR, utilitar am zice noi, care trebuie practicat la orice vîrstă şi în orice anotimp.* „Înotul, pe lîngă influenţele binefăcătoare asupra organismului, va contribui la DEZVOLTAREA INIŢIATIVEI, CURAJULUI COPILULUI. *Multora* le este teamă să nu se înece copilul învăţîndu-l să înoate ; că se îneacă învăţînd sau pentru că nu a învăţat va fi întotdeauna greşeala voastră. Numai vanitatea ne

face temerari ; nu sîntem deloc vanitoși cînd nu ne vede nimeni... Cum exercițiul nu depinde de risc, într-un canal din parcul casei copilul va învăța să treacă Helespontul, dar trebuie să se deprindă și cu riscul pentru ca să învețe să nu se piardă în fața lui" — *afirmă* Rousseau. *El nu este de acord că unele exerciții fizice nu pot fi executate de copii și de tineri. Se cere numai, spune el, o ADAPTARE LA POSIBILITĂȚILE VÎRSTEI, o adaptare a aparatelor sau obiectelor oamenilor mari la nivelul de dezvoltare fizică a copilului.* „Am întrebat adesea de ce nu se dau copilor aceleași jocuri de îndemînare ca și adulților : jocul cu mingea, maiul, biliardul, tragerea cu arcul etc. Mi s-a spus că aceste jocuri sînt mai presus de forțele lor, că membrele lor și organele lor nu sînt destul de formate pentru aceste exerciții. Găsesc rele aceste temeiuri". *Spre deosebire de pedagogia epocii sale,* Rousseau *CREDEA ÎN POSIBILITĂȚILE FIZICE ALE COPILULUI, în resursele lui necunoscute și nebănuite. Și iată cum argumentează aceasta :* „Mușchii unui copil, se spune, sînt prea moi. Ei sînt slabi, dar mai flexibili, brațul său este slab, dar, în fine, este un braț și poți să faci cu el, păstrînd proporția, tot ceea ce faci cu o mașină asemănătoare. Copiii nu au nici o îndemînare în mîini ; de aceea, vreau ca să le-o dau ; un om matur tot atît de puțin exersat ca și ei nu ar avea mai multă îndemînare ; nu putem cunoaște întrebuințarea organelor noastre decît după ce ne-am servit de ele. Numai o experiență îndelungată ne învață să ne folosim de noi înșine și această experiență este adevărata învățătură despre care nu putem zice niciodată că am început-o prea devreme".

Din cele citate reies idei îndrăznețe cum ar fi CONVINGEREA ÎN EXERCIȚIU, ÎN EXPERIENȚĂ, CREDINȚA ÎN POSIBILITATEA COPILULUI DE A FI ANTRENAT FIZIC. Este, poate, în germene, ideea care stă la baza antrenamentului precoce din zilele noastre. În același timp însă, Rousseau *înțelege complexitatea vîrstei copilăriei, fragilitatea și plasticitatea ei asupra căreia atrage atenția :* „RESPECTAȚI COPILĂRIA *(subliniera noastră)* și nu vă grăbiți să judecați nici în bine, nici în rău... Cum ? Nu e nimic să fii fericit ? Nu e nimic să sari, să te joci, să alergi toată ziua ? Toată viața nu vei fi atît de ocupat !" *Așa cum remarcă prof. dr. docent* Al. Roșca *în „Psihologia generală" (Editura didactică și pedagogică", București, 1976) :* „Meritul de a fi formulat problema în noi termeni și de a fi dat impuls investigațiilor ulterioare, orientate spre descifrarea naturii copilului și legităților dezvoltării lui, îi revine lui J.J. Rousseau. El este acela care, pe drept cuvînt se poate spune, a DESCOPERIT copilăria, proclamînd drepturile legitime și inalienabile ale copilului — o ființă cu psihologie proprie, ireductibilă și în esență alta decît psihologia adultului".

Fără să intrăm în detalii mai amintim că în opera sa Rousseau *a accentuat importanța pentru educație a ritmului, a melodiei și muzicii, a raportului just între efort și repaus, a hranei și îmbrăcămintii, a culorilor, mediului ambiant etc.*

Desigur, în concepția lui Rousseau există și greșeli, dintre care cea mai mare este izolarea lui Emil, ruperea lui de mediu, de societate. De asemenea, a diminuat rolul educatorului considerînd că individul are suficiente resurse de dezvoltare spontană ; în sfîrșit, nu a văzut rolul fe-

meii în societate făcînd o netă și nejustificată discriminare între educația ei și a bărbatului.

Cu toate acestea, influența lui pentru posteritate a fost imensă. El a influențat întreaga pedagogie europeană de după el începînd cu reprezentații Aufklärung-ului (Leibnitz, Lessing, Kant, Herder), *continuînd cu școala filantropistă a lui* Salzmann, Bernhard *și* Basedow, *cu concepția marelui* Pestalozzi *și ajungînd indirect pînă la creatorii de sisteme* — Amoros, Clias, Jahn, Ling *și* Spencer.

Vorbind pentru prima dată de ALIENARE, Rousseau *îl anticipează pe* Karl Marx *în opera căruia se descifrează ecouri rousseau-iste mai ales atunci cînd afirmă că :* „Omul este o ființă supremă pentru om".

BIBLIOGRAFIE

1. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.
2. ISAC D. : Jean Jacques Rousseau, Ed. Tineretului, București, 1966.
3. ROUSSEAU J. J. Emil, sau despre educație, Editura didactică și pedagogică, București, 1973.
4. ROUSSEAU J. J. : Texte pedagogice alese, Editura didactică și pedagogică, București, 1960.
5. ROUSSEAU J.J. : Confesiuni, Editura pentru literatură, București, 1969.
6. * * * : Petit Larousse illustré, Paris, 1975.

D. ALMĂȘAN : Jean Jacques Rousseau et l'idée d'éducation physique

Personnalité représentative du XVIII-eme siècle, J. J. Rousseau a été l'une des intelligences le plus originales et fécondes en matière d'éducation, un véritable novateur en pédagogie. En partant de ces réalités, l'auteur propose une incursion dans la biographie du grand philosophe, soulignée avec les plus représentatives écrits de celui-ci. On fait des références spéciales sur le livre „Emile, ou de l'éducation" considéré par Pierre de Burgelin comme..." l'un des livres clefs de notre civilisation".

Dans ce livre Rousseau s'occupe aussi de la problème de l'éducaaion physique de son immaginaire héros, avec les autres traits de l'éducation — morale intelectuelle, des sens, en considérant comme essentielle dans la formation plénière du futur citoyen l'âge d'entre 2 et 12 ans comme la plus favorable dans l'education de l'enfant. Rousseau accorde un role important a la fortification de l'organisme et à la lutte contre le sédéntarisme, croyant dans les possibilités physiques de l'enfant, dans ses ressources inconnues et insoupçonnables.

D. ALMĂȘAN : Jean Jacques Rousseau and the Idea of Physical Education

An outstanding figure of the 18th century, J. J. Rousseau was a ferment of renewal in problems of education. The author traces back some important moments and works of J. J. Rousseau, with emphasis placed in that he considers one of the key books of civilization, Emil, or on education.

It is in this book that J. J. Rousseau dealt with physical education which he considered part of general education which has several dimensions — moral, intellectual, sensorial. He considered physical education the most favourable for the child's development between 2 and 12 years. Rousseau pointed out that physical education was an important means for hardening human body. He disfavoured sedentarism and believed in the great, still unknown, possibilities of physical education for the child.

Fișier bibliografic

Literatura de specialitate s-a mai îmbogățit cu o lucrare semnată de Georgeta Chiriță, *doctor în științe pedagogice, intitulată* „Activitățile corporale și factorii educativi", *lucrare apărută recent în Editura Sport Turism.*

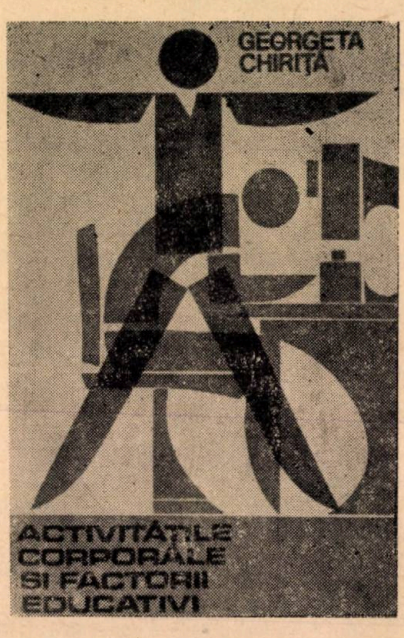
Cartea, izvorîtă dintr-o îndelungată experiență de catedră, cuprinde patru mari capitole : Integrarea socială prin activități corporale ; Factorii educativi — sarcini cu privire la activitățile corporale ; Colaborarea profesorului de educație fizică cu ceilalți factori educativi și Munca educativă cu elevii sportivi.

Ne-au atras atenția în mod deosebit ultimele două capitole în care profesorul și elevul sportiv constituie două elemente al căror produs de referință este performanța.

În subcapitolul : „Personalitatea profesorului de educație fizică", autoarea arată că „Misiunea profesorului de educație fizică este grea și de mare răspundere. Personalitatea lui se definește în directă concordanță cu particularitățile și cerințele muncii pe care o prestează. El trebuie să aplice în mod propriu și să pună în valoare portivit specificului muncii la obiectul respectiv, calitățile necesare, în general, în activitatea oricărui profesor".

În cele două compartimente ale muncii sale — lecția și activitățile în afara procesului de învățămînt — rezultatele obținute depind nu numai de profesor, ci și de modul în care reacționează elevii și de condițiile concrete de lucru.

Elevii care au perspectiva de a deveni sportivi fruntași fac primii pași pe calea măiestriei sportive în școală. Selecționarea elevilor pentru activitatea sportivă de performanță se face prin îndrumarea lor de către profesorul de educație fizică, potrivit aptitudinilor sportive ale elevului sau la cererea acestuia.



Munca de educare și instruire se realizează în fiecare lecție și prin întreaga organizare a activității.

În ultimele două subcapitole ale cărții autoarea se ocupă de pregătirea sportivului pentru concurs și de relația care trebuie să existe între antrenor (profesorul de educație fizică) și colectivul de sportivi.

Cartea „Activitățile corporale și factorii educativi" *se impune prin conținutul ei ca un îndreptar folositor atît profesorului de educație fizică, cît și antrenorului.*

COPIII PATRIEI – VIITORUL PATRIEI

Sub egida Organizației Națiunilor Unite, în scopul mobilizării tuturor statelor, tuturor organismelor internaționale, a opiniei publice în direcția soluționării problemelor de ordin material și social ale generațiilor tinere, pentru educarea și formarea copiilor, a tineretului de pretutindeni, în scopul făuririi unei lumi mai bune și mai drepte, 1979 a fost declarat Anul Internațional al Copilului.

România socialistă acordă cea mai mare atenție creării tuturor condițiilor pentru ca tînăra generație, copiii — viitorul însuși al națiunii noastre — să se poată bucura din plin de întreaga bogăție materială și spirituală a țării, să poată avea o perspectivă luminoasă, eliberată de spectrul oricărei privațiuni sau amenințări. **„Tinerii, copiii patriei noastre** — sublinia tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România — **se dezvoltă într-un climat social, politic și etic nou, superior, dispunînd de tot ceea ce este necesar pentru a se forma ca oameni înaintați, făuritori conștienți și pricepuți ai României socialiste și comuniste"**. Pentru toți copiii țării, viața și activitatea tovarășului Nicolae Ceaușescu, cel mai iubit prieten și îndrumător al tinerei generații, constituie un minunat exemplu de dăruire revoluționară, de patriotism înflăcărat și luptă neînfricată pentru interesele vitale ale națiunii, pentru cauza socialismului și comunismului, a păcii și progresului omenirii. O reflectare a grijii părintești cu care partidul și statul nostru veghează la dezvoltarea înfloritoare a tinerei generații o constituie și recenta Hotărîre a Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. cu privire la acțiunile organizate în România în cadrul Anului Internațional al Copilului, hotărîre în care, între altele, se prevede că în domeniul activității cultural-educative, al asigurării unor condiții optime de organizare a timpului liber al copiilor, în București va începe construcția „Centrului copilului", obiectiv de mare amploare care va asigura condiții optime de educație, activitate culturală, sportivă și distracție pentru copii. De asemenea, vor fi date în folosință noi case ale pionierilor și șoimilor patriei, săli de sport, sate de vacanță, bazine de înot și patinoare, complexe culturale.

Sportul, se știe prea bine, este un bun și nedespărțit prieten al copiilor patriei noastre. În Capitală și în alte orașe ale țării copiii au la dispoziție baze sportive simple și complexe care le sînt special destinate lor, care pulsează zi de zi de o intensă și antrenantă activitate de mișcare și practicare a sporturilor preferate, cele mai îndrăgite. Întrecerile „Daciadei", competiție inițiată prin grija părintească a tovarășului Nicolae Ceaușescu pentru dezvoltarea sănătoasă și viguroasă a tineretului, a întregului nostru popor, au adus pe terenurile de sport și în săli numeroși tineri, școlari sau șoimi ai patriei, pentru care exercițiul fizic, turismul, activitățile sportive reprezintă o preocupare menită să le întărească sănătatea, să le dea noi forțe pentru activitățile școlare, cetățenești.

Bogatele manifestări programate în Anul Internațional al Copilului vor duce, cu siguranță, la asigurarea copiilor patriei noastre a celor mai bune condiții de viață, instrucție și educație, vor stimula mai mult cultivarea în conștiința celor mai mici cetățeni ai patriei noastre a respectului față de celelalte popoare, a prieteniei și colaborării cu popoarele țărilor socialiste, ale țărilor în curs de dezvoltare, ale celorlalte state, în spiritul înaltelor idealuri de luptă împotriva asupririi și exploatării, pentru libertate și independență, pentru pace.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1979, pag. 1

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (X)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

b) **Facultative și opționale**

Sarcini:

a) practicarea, ca mijloc de pregătire, a alergării de ștafetă ;

b) continuarea învățării tehnicii săriturii în lungime, cu doi pași și jumătate, și practicarea, apoi, a procedeului, ca mijloc de pregătire ;

c) învățarea tehnicii unui al doilea procedeu de săritură în înălțime ;

d) învățarea tehnicii aruncării suliței, sau

e) învățarea tehnicii aruncării discului.

Mijloace:

a) — (2—4) × ștafeta de 4×50 m ;

— (2—3) × ștafeta de 4 × (60 sau 80 m) ;

2 × ștafeta de 4×100 m ;

b) — aceleași ca cele prevăzute la clasele a IX-a și a X-a ;

c) — aceleași ca cele prevăzute la clasele a VII-a și a VIII-a ; practicarea procedeului, în condiții de întrecere ;

d) — repetarea mișcării de azvîrlire de pe loc și din alergare, cu oprire în sprijin dublu ;

— repetarea aruncării mingii de oină, cu elan ;

— exersarea ținerii suliței (sulița se apucă cu mîna stîngă, puțin deasupra vîrfului ; mîna dreaptă alunecă pe lungul axului suliței, de la coadă spre manșon ; la nivelul manșonului se aplică priza corespunzătoare ; brațul stîng exercită presiuni asupra prizei) ;

— ținerea suliței la nivelul capului, cu cotul îndoit, antebrațul înclinat spre înapoi (partenerul apucă sulița de coadă și încearcă să o smulgă din mîna aruncătorului care opune rezistență) ;

— stînd cu piciorul drept în față, brațul aruncător cu cotul îndoit, mîna cu manșonul înapoi, la înălțimea creștetului capului, sulița cu vîrful ușor orientat în jos ; din această poziție, înfigerea suliței la 6—8 m, prin extinderea „biciuită" a brațului aruncător ;

— din stînd cu piciorul stîng în față, trunchiul se întoarce spre dreapta, brațul cu sulița se întinde spre înapoi și angrenează și trunchiul într-o poziție ușor aplecată pe spate și spre dreapta, greutatea corpului se transferă parțial pe piciorul drept, care se îndoaie puțin din articulația genunchiului ; brațul stîng flexat din cot, în față, la înălțimea umerilor ; din această poziție, brațul stîng se extinde lateral și în sus și întoarce trunchiul spre stînga ; în același timp, are loc acțiunea de ridicare-rotare a piciorului drept și azvîrlirea suliței la 10—15 m, prin succesiunea acțiunilor : șold-umăr-braț ;

— aruncarea de pe loc „propriu-zisă", din această poziție ; călcîiul piciorului drept se răsucește spre exterior, orientînd genunchiul pe direcția aruncării ; genunchiul se extinde și orientează, concomitent, și bazinul spre direcția aruncării ; greutatea corpului se trece pe piciorul stîng, care trece pe toată talpa, adusă de asemenea pe direcția aruncării ; în același timp, brațul stîng se deschide spre stînga și în sus, ajutînd întoarcerea rapidă a trunchiului ; piciorul drept continuă să „preseze" bazinul spre înainte, punînd corpul aruncătorului în poziția de „arc întins" ; mișcarea spre înainte a umărului drept angrenează brațul aruncător într-o azvîrlire „biciuită" ;

— idem, dar începerea aruncării este precedată de ridicarea și reașezarea pe sol a piciorului stîng (prefigurarea ultimului pas) ;

— din mers, ducerea suliței înapoi în poziție de azvîrlire, cu ușoară întoarcere spre dreapta a trunchiului ; după cîțiva pași, un pas mai rapid cu dreptul peste stîngul, pas cu stîngul, oprire în poziția de aruncare, urmată de azvîrlirea suliței ;

— idem, din alergare ușoară ;

— aruncare cu elan de trei pași, fără elan preliminar : stînd cu piciorul drept în față pe un semn de control, piciorul stîng în spate pe pingea, sulița la nivelul capului, cu vîrful ușor orientat în jos, din această poziție — pas cu stîngul pe direcția aruncării, brațul cu sulița se duce înapoi, trunchiul se întoarce spre dreapta ; pas „încrucișat" cu piciorul drept (dreptul peste stîngul) rapid, razant și puțin mai lung ; pe acest pas se definitivează întinderea brațului cu sulița și întoarcerea trunchiului cu axa umerilor pe direcția aruncării ; trenul inferior depășește trenul superior ; pas cu stîngul, blocare și azvîrlire ;

— idem, cu elan preliminar din mers, apoi din alergare ușoară ;

— aruncare, cu patru pași, fără elan preliminar ; pregătirea suliței și orientarea axului umerilor pe direcția aruncării se face pe primii doi pași, pas cu dreptul, pas cu stîngul, apoi pas încrucișat cu dreptul, pas cu stîngul, blocare și azvîrlire ;

— aruncare, cu patru pași, cu elan preliminar de 3—5 pași, primul pas al elanului preliminar se face cu piciorul stîng și tot cu piciorul stîng se prinde semnul de control, de unde încep „pașii de aruncare" ;

— etalonarea unui elan de 4 „pași de aruncare" + 7—9 pași preliminari ;

— aruncări, cu elan etalonat, și aruncări de concurs ;

e) — dacă în cazul aruncării suliței învățarea tehnicii se bazează pe achizițiile motrice dobîndite cu ajutorul aruncării mingii de oină, aruncarea discului este o probă mai puțin accesibilă ; ca urmare, va fi necesar să acordăm o atenție mai mare exercițiilor pregătitoare și introductive ;

e_1) **exerciții pregătitoare :**

— stînd depărtat, cu genunchii ușor flexați, cu o bară pe umeri, răsucirea trunchiului dreapta-stînga, pînă la limita răsucirii maxime (în vederea creșterii amplitudinii mișcării) ;

— idem ,dar din punctul maxim al răsucirii accelerare uniformă, pînă în momentul suprapunerii axelor umerilor și bazinului, apoi cedare și continuarea mișcării în partea opusă, pînă la limita maximă ;

— stînd depărtat, cu o minge umplută, ținută cu brațele întinse la înălțimea umerilor, răsucirea trunchiului dreapta-stînga, genunchii se îndoaie treptat, pînă în poziția ghemuit, apoi în același mod revenire în stînd ;

— stînd depărtat, cu piciorul stîng în față, cu o minge umplută ținută la nivelul pieptului, răsucirea trunchiului spre dreapta, trecerea greutății corpului pe piciorul drept, mingea la aceeași înălțime, lansarea mingii cu ambele mîini înainte și în sus ;

— idem, dar în ultima parte a mișcării lansarea se face numai cu brațul drept ;

e_2) **consolidarea mișcării de lansare :**

(NOTĂ : sînt folosite — ca obiecte — mingea praștie, bastoanele, cercurile de cauciuc, pietrele plate etc.)

— stînd depărtat, cu fața spre direcția aruncării, cu o legănare spre dreapta a brațului aruncător și o ușoară răsucire a trunchiului, lansarea obiectului ;

— idem, în timpul legănării brațului și răsucirii trunchiului spre dreapta, îndoirea genunchilor și angrenarea picioarelor în aruncarea prin extinderea activă în finalul aruncării ; — stînd depărtat, cu piciorul stîng înainte, în timpul legănării brațului și răsucirii trunchiului spre dreapta, trecerea greutății pe piciorul drept, care se îndoaie din genunchi ; în timpul lansării, trecerea greutății corpului pe piciorul stîng, care cedează ușor în articulația genunchiului, apoi se extinde activ în finalul aruncării ;

— idem, dar din stînd depărtat, cu latura stîngă spre direcția aruncării, în timpul lansării, întoarcerea cu fața spre direcția aruncării, prin pivotare pe punctele de sprijin ;

e_3) **obișnuirea cu discul și eliberarea discului :**

— din stînd brațul cu discul lîngă corp, legănarea discului înainte-înapoi, treptat pînă la înălțimea umărului ;

— din aceeași poziție, în același plan (sagital), rotarea completă a brațului cu discul ;

— rotarea discului pe o traiectorie în formă de „S" ;

— din stînd, legănarea discului înainte-înapoi ; legănarea următoare îna-

inte se încheie cu eliberarea discului pe verticală ; degetul arătător imprimă discului o mișcare de rotație în sensul acelor ceasornicului ;

— idem, eliberarea discului spre înainte, cu boltă ;

— rostogolirea discului pe sol, pe o linie cît mai dreaptă ;

e_4) **aruncarea discului fără elan :**

— din stînd ușor depărtat, cu fața spre direcția aruncării, discul în dreptul și la înălțimea umărului stîng, sprijinit de jos cu palma stîngă, legănarea discului în jos și înapoi, apoi din punctul „mort" înainte și sus spre umărul stîng ; greutatea corpului se mută pe piciorul spre care se pendulează discul (așa-numitele legănări prealabile);

— din stînd depărtat, cu fața spre direcția aruncării, 2—3 legănări prealabile ; ultima legănare este cea mai amplă ; lansarea discului, urmărind succesiunea angajării în aruncare, în ordinea : bazin — umăr — braț, acesta din urmă încheie mișcarea, după eliberarea discului prin „plesnirea" umărului stîng ;

— idem, dar din stînd depărtat, cu piciorul stîng înainte ; la ultima legănare prealabilă răsucirea mai amplă a trunchiului spre dreapta ; în timpul lansării greutatea corpului se trece pe piciorul stîng care, în final, se extinde activ ;

— aruncarea, de pe loc, „propriu-zisă" — stînd depărtat, cu latura spre direcția aruncării, poziție înaltă, inițial, la ultima legănare prealabilă, axa umerilor se păstrează pe direcția aruncării, apoi trunchiul se răsucește spre dreapta „jumătate de spate" spre direcția aruncării și, în final, cu spatele spre direcția aruncării, stadiu în care, în mod progresiv, depărtarea picioarelor va fi de 70—80 cm, iar gruparea mai accentuată pe seama îndoirii genunchiului piciorului drept ; de asemenea, aruncările vor fi tot mai lungi ;

— aruncare, fără elan, sub formă de întrecere ;

e_5) **„construirea" piruetei și aruncarea discului, cu elan :**

— stînd cu fața spre direcția aruncării, pas cu stîngul, avîntarea piciorului drept, îndoit din genunchi, înainte și spre interior, pivotare pe piciorul stîng, întoarcerea cu 180 de grade, fără săritură ;

— idem, întoarcerea cu 180 de grade se face prin săritură de pe piciorul stîng pe piciorul drept și oprire, în poziția de „aruncare", cu spatele spre direcția aruncării ;

— piruetă, cu fața spre direcția aruncării : fără disc ; cu disc, fără eliberare ; cu disc și cu eliberare ;

— piruetă, cu latura stîngă spre direcția aruncării, urmînd gradarea de mai sus ;

— piruetă, cu jumătate de spate spre direcția aruncării, cu disc, fără eliberare ; idem, cu disc și cu eliberare ;

— piruetă, cu spatele spre direcția aruncării, cu eliberarea discului ;

— aruncarea discului, cu elan ; progresiv, aruncările vor fi tot mai lungi; aruncări, sub formă de întrecere ;

— aruncarea discului, cu elan, pentru studiul ritmului aruncării (prima parte a piruetei, pînă la „faza de sprijin", este mai lentă, „faza fără sprijin" pînă la contactul pe piciorul drept este mai rapidă, sprijinul și pe piciorul stîng și aruncarea propriu-zisă este și mai rapidă, deci : lent-rapid-și mai rapid).

II. **Practicarea, sub formă de concurs, a probelor combinate**

Avem în vedere „triatloane" compuse din probele obligatorii, grupate pe două trepte de dificultate (A și B).

Treapta A. Se bazează pe probele rezervate categoriei „copii" și pentru care există tabele de punctaj.

Variante posibile :

1. 60 m — săritura în lungime (L) — aruncarea mingii de oină (M.O.) ;
2. 60 m — L — aruncarea greutății (G) —3 kg — fetele ; 4 kg — băieții ;
3. 60 m — săritura în înălțime (Î) — M.O. ;
4. 60 m — Î — G ;
5. 60 m — L — G ;
6. 60 m — L — M.O. ;
7. 60 m — I. — M.O. ;
8. 60 m — Î — G ;
9. L — M.O. — 600 m ;
10. L — G — 600 m ;
11. Î — M.O. — 600 m ;
12. Î — G — 600 m.

Caracteristicile probei de alergare pe garduri :

— **băieți** : 83,8 cm ; 12 m — 8 m — 16 m ; 5 garduri ;

— **fete** : 76,2 cm ; 12 m — 7,20 m — 12 m ; 6 garduri.

Treapta B. Se bazează pe probele clasice, rezervate juniorilor de categoria a III-a și a II-a și pentru care se folosesc și tabelele de punctaj ale F.R.A., ediția 1978.

Variante posibile :

Cele de la treapta „A", cu următoarele modificări :

— 100 m, în loc de 60 m ; 80 mg — fetele, respectiv 90 mg — băieţii, în loc de 60 mg ; la aruncarea greutăţii — 4 kg, fetele, 6 kg, băieţii ; 800 m — fetele, în loc de 600 m, şi 1 500 m — băieţii.

Caracteristicile probelor de garduri :

— **băieţi :** 90 mg ; 91,4 cm ; 13,72 m— 8,60 m — 16 m ; 8 garduri ;

— **fete :** 80 mg ; 76,2 cm ; 12 m — 7,60 m — 14,80 m ; 8 garduri.

La probele de sărituri şi de aruncări sînt admise trei încercări.

Triatlonul, cu o bună organizare şi asigurare materială (mai multe locuri pentru sărituri şi aruncări), se poate încheia pe parcursul unei singure lecţii. În caz contrar, sînt necesare două lecţii, ceea ce poate duce la scăderea efectului formativ al activităţii.

II. **Mijloace pentru pregătirea fizică**

Mijloacele pentru pregătirea fizică trebuie să fie orientate spre rezolvarea următoarelor sarcini :

a) perfecţionarea pregătirii fizice multilaterale în condiţiile dezvoltării armonioase a calităţilor motrice de bază — viteză, rezistenţă, forţă —, avînd în vedere şi realizările cerinţelor S.U.V.A. ;

b) ridicarea nivelului pregătirii fizice specifice ,corespunzător perfecţionării tehnicii diferitelor probe de atletism.

Corespunzător acestor sarcini, vom urmări dezvoltarea, în continuare, a vitezei mişcărilor şi a vitezei de deplasare, a rezistenţei aerobe, a rezistenţei în regim mixt, a rezistenţei anaerobe, inclusiv a rezistenţei neuro-musculare, a forţei explosive şi a detentei, apoi, progresiv, începînd cu clasa a X-a, a forţei maxime.

În continuare, prezentăm principalele mijloace care pot fi folosite pentru rezolvarea sarcinilor de mai sus.

a) **Pentru dezvoltarea vitezei** (pag. 6).

b) **Pentru dezvoltarea rezistenţei** (pag. 6).

c) **Pentru dezvoltarea forţei dinamice, a forţei explosive şi a detentei şi a forţei maxime** (pag. 7).

d) **Pentru ridicarea nivelului pregătirii fizice specifice**

Majoritatea mijloacelor pentru dezvoltarea vitezei, rezistenţei şi a forţei contribuie, în mare măsură, la ridicarea nivelului pregătirii fizice specifice necesare perfecţionării tehnicii probelor de atletism.

Totuşi, pentru elementele sau probele cu un grad mai ridicat de tehnicitate, şi nu numai pentru acestea, prezentăm unele exerciţii pregătitoare suplimentare.

d_1) **Pentru alergarea de viteză :**

— stînd depărtat, braţele îndoite, cu cîte o hantelă de 1, 2, 3 kg în fiecare mînă, imitarea mişcărilor braţelor ;

— atîrnat cu spatele le scara fixă, ridicarea — alternativ — a genunchilor, cu talpa metalică sau rezistenţa opusă de partener ;

— alergarea cu genunchii sus, cu săculeţi de nisip de 1—2 kg, plasaţi deasupra genunchilor ;

— culcat înainte, flexia picioarelor din articulaţia genunchilor şi revenire, cu talpa metalică sau rezistenţa opusă de partener ;

— stînd în poziţia „Gata !", tălpile în sprijin pe blocurile de start, săritură în lungime sau triplusalt ;

— alergare, cu tracţiunea unei lădiţe umplute cu nisip.

d_2) **Pentru alergarea de garduri :**

— stînd, atac repetat la perete, cu un săculeţ de nisip plasat pe laba piciorului ;

— stînd, cu sprijin la perete, trecerea repetată a piciorului de remorcă peste gard, cu un săculeţ de nisip plasat deasupra genunchiului, pe partea externă a coapsei ;

— stînd, cu piciorul de atac întins şi sprijinit pe un gard la înălţimea şoldului, genuflexiune şi revenire, repetat ;

— şezînd, în „poziţie de gard", aruncarea mingii umplute la partener ;

— alergare peste 4—6 garduri, cu un singur pas între garduri ;

— exerciţii speciale de mobilitate din „poziţia de gard", la scara fixă, la gard, cu sprijinul piciorului de atac sau al celui de remorcă şi aplecări sau îndoiri în diferite planuri.

d_3) **Pentru săritura în înălţime, cu rostogolire ventrală :**

— stînd, cu partea piciorului de bătaie spre scara fixă, sprijinul braţului pe şipcă, balansarea înainte-înapoi a piciorului de atac, cu talpa metalică ;

— culcat pe spate, cu braţele pe lîngă corp, ridicarea la verticală a piciorului de atac întins, cu talpa metalică sau cu săculeţ de nisip, şi revenire ;

— idem, odată cu ridicarea piciorului de atac, are loc şi ridicarea trunchiului în „echer" ;

— stînd, cu piciorul de bătaie înainte, cu vîrful labei sprijinit pe o cărămidă, balansarea înainte și în sus a piciorului de atac și ridicarea pe vîrful piciorului de bătaie, cu îngreuiere (sac cu nisip pe ceafă și săculeț cu nisip sau talpa metalică pe piciorul de atac);

— atîrnat la bara fixă, pendularea amplă a picioarelor în plan sagital și în plan frontal, cu talpa metalică sau cu săculeți cu nisip pe ambele picioare.

d_4) **Pentru săritura în înălțime, cu răsturnare dorsală :**

— atîrnat cu spatele la scara fixă, ridicarea piciorului de atac îndoit, cu un sac de nisip plasat deasupra genunchiului ;

— desprindere, cu elan de trei pași, atingerea cu genunchiul piciorului de atac a unui obiect suspendat ;

— culcat cu fața în jos, transversal pe lada de gimnastică, sprijinul la nivelul șoldului, iar al picioarelor la scara fixă, trenul superior liber, aplecarea trunchiului și revenirea în extensie pronunțată, cu un sac de nisip pe ceafă ;

— șezînd cu spatele la scara fixă, mîinile sprijinite deasupra capului de o șipcă, ridicare în extensie pronunțată, cu o centură de plumb sau cu un sac de nisip plasat la nivelul bazinului.

d_3+_4) **Pentru ambele procedee :**

— desprinderi cu „talpa auxiliară prelungită" ;

— sărituri în adîncime, cu aterizare pe ambele picioare sau pe piciorul de bătaie, urmată de o desprindere pe verticală ;

— stînd cu vîrfurile picioarelor sprijinite pe o cărămidă, ridicări pe vîrfuri, cu haltere sau cu un sac cu nisip pe umeri ;

— semiflexiuni cu desprindere pe verticală, în îngreuiere.

a) *Pentru dezvoltarea vitezei*

Principalele mijloace	Diferențieri pe clase			
	IX	X	XI	XII
— Alergare cu start din picioare, în tempo de 4/4	40 m	50 m	50 m	60 m
— Alergare cu start de jos, la semnal, în condiții de întrecere	40 m	50 m	50 m	60 m
— Alergare cu start lansat, în tempo de 4/4	30 m	30 m	40 m	40 m
— Alergare cu genunchii sus, în tempo de 4/4	5 sec.	5 sec.	6 sec.	6 sec.
— Alergare la vale	50 m	50 m	60 m	60 m
— Alergare cu handicap, în condiții de întrecere	50 m	50 m	60 m	60 m
— Alergare cu start din picioare peste garduri, în tempo de 4/4	3 g.	4 g.	4 g.	5 g.
— Deplasare prin pași săltați, în tempo de 4/4	30 m	30 m	40 m	40 m
— Deplasare prin pași săriți, în tempo de 4/4	20 m	30 m	20 m	30 m

b) *Pentru dezvoltarea rezistenței*

Principalele mijloace	Diferențieri pe clase			
	IX	X	XI	XII
— Alergare de durată pe teren plat :				
— B	4—5 km	4—5 km	5—6 km	5—6 km
— F	2—3 km	2—3 km	3 km	3 km
— Alergare de durată, pe teren variat : — B	15—20'	15—20'	20—30'	20—30'
— F	10—15'	10—15'	15—20'	15—20'

— Alergare repetată :				
a) cu accelerare, în tempo de 3/4 : — B	80—100 m	100—120m	100—120 m	120—150m
— F	60—80 m	60—80 m	80—100 m	80—100 m
b) cu accelerare+start lansat :				
— B	30+20 m	30+30 m	30+40 m	30+40 m
— F	20+20 m	20+20 m	30+30 m	30+30 m
c) cu tempo uniform, în tempo mediu de cursă : — B	200—600m	200—600 m	200—600 m	200—600 m
— F	200—500 m	200—500m	200—500 m	200—500 m
d) cu tempo variat, alternarea tempourilor de 3/4 cu 4/4 pe porțiuni de 20—50 m : — B	150 m	200 m	250 m	300 m
— F	120 m	150 m	200 m	200 m
— Alergare cu genunchii sus : — B	40 m	40 m	50 m	50 m
— F	30 m	30 m	40 m	40 m
— Decasalt : — B	4×5(10)	4×5(10)	5×5(10)	5×5(10)
— F	2×2(10)	2 × 3(10)	3×3(10)	3 × 3(10)
— Aruncări diferite, cu număr mare de repetări : — B	35—40	35—40	40—45	45—50
— F	25—30	25—30	30—35	30—35

NOTĂ : (10) = decasalt

c) *Pentru dezvoltarea forței dinamice, a forței explosive și a detentei și a forței maxime*

Principalele mijloace	Diferențieri pe clase			
	IX	X	XI	XII
— Săritura în lungime, fără elan :				
— B	×	×	×	×
— F	×	×	×	×
— Triplusalt, fără elan : — B	×	×	×	×
— F	×	×	×	×
— Pas săltat și pas sărit, la deal :				
— B	30—35 m	30—35 m	40 m	40 m
— F	20—25 m	20—25 m	30 m	30 m
— Pas săltat, cu îngreuieri :				
— B	8—10 kg	8—10 kg	12—15 kg	12—15 kg
— F	6—8 kg	6—8 kg	8—10 kg	8—10 kg
— Alergare la deal (= 15 grade) :				
— B	30 m	30 m	40 m	40 m
— F	20 m	20 m	30 m	30 m
— Deplasare prin sărituri, din „ghemuit" în „ghemuit" : — B	10 m	10 m	15 m	15 m
— F	6—8 m	6—8 m	10 m	10 m
— Sărituri succesive pe un picior :				
— B	15 m	15 m	20 m	20 m
— F	10 m	10 m	15 m	15 m
— Sărituri de pe obstacole, urmate de săritură în lungime de pe loc :				
— B	80 cm	100 cm	125 cm	125 cm
— F	60 cm	80 cm	100 cm	100 cm
— Exerciții cu îngreuieri, ca : ridicări pe vîrfuri, semiflexiuni, genuflexiuni, îndreptări, tras la piept, împins la piept etc. : — B	35—45%	50—60%	50—60%	65—85%
— F	30—35%	40—50%	40—50%	55—75%

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans les leçons d'éducation physique scolaire (X)

On y presente les tâches et les moyens adéquats pour la réalisation : des courses de relais, la continuation de l'acquisition de la technique du saut en longueur avec deux pas et demi, de l'acquisition de la technique d'un deuxième procédé de saut en hauteur, de l'acquisition de la technique du lancement du javelot et du disque. On donne aussi des indications méthodiques concernant la pratique, sous forme de concours, des épreuves combinées, tout comme les moyens pour la préparation physique générale (vitesse, resistance et force) et spécifique (la course de vitesse, la course de haies, le saut en hauteur avec roulement ventral, le saut en hauteur en „flop". Ces tâches et ces moyens s'adressent aux élèves des IX-e — XII-e classes.

T. ARDELEAN : Teaching Athletics During the Physical Education Classes (X).

The author outlines a number of tasks as well as the methods aimed at fulfilling them : relay racing ; a continuing teaching/learning of long jump techniques (two and a half steps) ; of teaching/learning a second procedure of high jump ; of teaching/learning to throw the javelin and discus. He likewise provides methodological guidlines for competitions, for combined events and enlarges upon the general physical training (speed, resistance and force) and on the specific training (racing, hurdle racing, special high jumps etc.). All these tasks are to be part of the curriculum for forms IX—XII.

(Continuare din pag. 58)

A. GAGEA : Essai sur la presentation des ouvrages scientifiques du domaine de l'éducation physique et du sport

Partant de la prémisse que la qualité de la presentation des ouvrages scientifiques, quoiqu'elle soit pratiquement detachée de la qualité de la recherche, est celle qui fait qu'un ouvrage de recherche soit apprécie comme une source facile ou difficile d'informations ,l'auteur, apres avoir cité quelques manières de présentation, en expose le schéma dans sa vision : 1. le titre de l'ouvrage (concis, clair, sans abréviations) ; 2. l'introduction ; 3. des hypothéses et des postulats, 4. des sujets et des méthodes ; 5. les resultats ; 6. la discussion des resultats ; 7. les conclusions (qu'elles se réferent seulement aux resultats de l'ouvrage ; si l'on préfére la division des conclusions en théoriques et pratiques. alors les deuxièmes doivent etre présentées comme des propositions) ; 8. bibliographie. L'auteur propose que les illustrations et les tableaux quoiqu'elles ne peuvent pas être considerées en totalité comme des „resultats", doivent etre numerotées (les tableaux séparement des illustrations), titrées et avec des explications, pour que'elles soient comprises en general, sans l'aide du texte.

A. GAGEA : On the Scientific Papers in the Domain of Physical Education and Sports.

Starting from the prerequisite that the quality of presentation of scientific papers though, practically speaking, a separate element differing from the quality of research, contributes to the latter becoming an available piece of information, the author deals with some modalities of the presentation of scientific papers in the domain of physical education and sports. His conclusions are the following : 1) the title of the paper should be clear, and concise, and should not use abbreviations ; 2) an introduction is an indispensable element ; 3) hypothesis and postulates should be advanced and illuminated ; 4) the reference subjects and the methods showed be clearly delineated ; 5) the findings should be highlighted ; 6) the results should be discussed ; 7) the paper should draw meaningful conclusions with reference to the findings ; conclusions may be also divided into theoretical and practical, the latter being accompanied by proposals ; 8) a bibliography and references should be appended to the papers.

Furthermore, the author proposes that the illustrations and tables should be well chosen so as to underline the results ; they may be rounded off by captions to make them easier to grasp.

ACTUALITĂȚI—NOUTĂȚI ÎN VOLEI (VII)

—Aspecte metodice din tehnica apărării—

Conf. univ. ȘTEFAN STROIE
— I.E.F.S. —

În etapa actuală, voleiul nostru manifestă rămîneri în urmă în ceea ce privește nivelul pregătirii tehnicii din apărare și, mai ales, a celei din linia a treia. Importanța deosebită a tehnicii apărării, precum și a remedierii deficiențelor impun intensificarea preocupărilor selective pe linia raționalizării și modernizării întregului arsenal metodic. Eficiența acestei acțiuni depinde în cea mai mare măsură de respectarea specificului acțiunilor din apărare.

I. SPECIFICITATEA DIN PREGĂTIREA TEHNICII APĂRĂRII

1. În general, tehnica apărării este mai dificilă în pregătire datorită **specificului deprinderilor**, inițiativei care aparține atacului advers și faptului că este mai puțin agreată de către jucători. În afară de acestea, progresul apare după perioade mai lungi de pregătire datorită și segmentului mai puțin îndemînatic care se folosește în majoritatea execuțiilor.

2. **Corectitudine deosebită.** Unele greșeli de serviciu și chiar la atac se tolerează cînd eficiența acțiunilor respective este corespunzătoare ; la execuțiile din apărare se impune însă realizarea unei deosebite corectitudini. În caz contrar, eficiența acțiunilor scade considerabil, deoarece mingea nu este aruncată (ridicată) de către executant sau partener, ci vine de la adversar, în condiții foarte dificile.

3. **Capacitatea de informare selectivă și de anticipare motrică.** Datorită cantității mari de informații și timpului limitat (uneori foarte scurt) de care dispune apărătorul, se impune **dezvoltarea capacității de informare selectivă, rapidă și precisă.** Aceasta trebuie dublată de o bună capacitate de anticipare și de un bogat bagaj de deprinderi motrice ,care să contribuie la rezolvarea eficientă a situațiilor variate și deseori dificile din apărare.

4. **Diversificarea și specializarea execuțiilor pe situații tactice.** Eficacitatea execuțiilor din apărare nu se rezumă numai în a nu lăsa să cadă mingea, ci și în încadrarea precisă a acestora în tactica echipei (modelul de joc). De aceea, se impune pregătirea unor execuții speciale pentru fiecare situație tactică din apărare.

Înalta perfecționare ,precizia și finețea deosebite necesare la reluarea serviciului au determinat pe unii antrenori să specializeze pentru aceasta anumiți jucători, cu mari aptitudini. Acest aspect are implicații chiar în selecția și pregătirea a doi jucători care sînt așezați în diagonală („coloana vertebrală" a echipei).

Importanța mare pentru apărare a acțiunii jucătorului din zona 3 (post cheie) a determinat, de asemenea, specializarea și pregătirea unor anumiți jucători, care să acționeze numai pe zona 3.

5. **Îmbinarea organică a tehnicii cu calitățile motrice.** Dezvoltarea îndemînării și a vitezei, paralel cu tehnica preluării, sporește considerabil eficacitatea și grăbește instruirea.

De asemenea, se impune dezvoltarea detentei și a îndemînării paralel cu tehnica blocajului și a preluării în cadrul autodublării.

II. EȘALONAREA EXECUȚIILOR TEHNICE ȘI EVITAREA INTERFERENȚELOR

Din cadrul tehnicii specifice apărării menționăm următoarele execuții:
— poziții și deplasări specifice;
— lovirea de jos;
— preluarea din serviciu;
— preluarea din atac;
— plonjonul;
— blocajul și preluarea în cadrul autodublării etc.

La începutul învățării se folosește, și pentru prima lovitură, execuția de sus, cu două mîini. Perioada este, însă, foarte scurtă și aspectele metodice respective au fost expuse în articolul anterior (revista **„Educație fizică și sport"**, nr. 4/1979). Lovirea de jos, cu două mîini, apare în circuitul învățării la sfîrșitul ciclului I și începutul celui de al doilea. În cadrul acestuia se organizează echipa de începători, se selecționează ridicătorii, se fixează sistemul de atac etc.

După învățarea lovirii cu două mîini, de jos, se trece la adaptarea acesteia, la preluarea serviciului, apoi la preluarea loviturii de atac.

Paralel cu pregătirea acestora, se continuă perfecționarea și automatizarea lovirii de jos. Apoi, se introduc în circuitul învățării execuții din apărare pe baza relației atac-apărare. Folosirea eficientă a unui procedeu de atac impune trecerea la învățarea elementului antidot din tehnica apărării. Spre exemplu: după apariția atacului plasat (variat), se va trece la învățarea lovirii cu o mînă și apoi a plonjonului respectiv, iar apariția atacului în forță va determina pregătirea preluării cu amortizare a acestuia.

Menționăm că la primirea atacului trebuie folosită, în principal, tehnica preluării cu amortizare care se impune să fie bine însușită, iar autodu-

FIȘA DE ÎNREGISTRARE
cu frecvența procedeelor tehnice în antrenament
într-un ciclu săptămînal

Data: 25-31 oct. 1976
Echipa: Echipă de fete din Divizia școlară

Nr. juc.	Lovitură de atac				Blocaj				Total	
									Lovitură de atac	Blocaj
	1	2	3	4	1	2	3	4	4 antrenamente	4 antrenamente
1	15	20	30	30	20	20	20	20	95	80
2	15	15	20	20	20	20	20	20	70	80
3	10	10	10	10	10	15	15	15	40	55
5	15	15	15	20	15	20	20	20	65	75
7	15	20	30	30	20	20	20	20	95	80
4	10	10	10	10	10	15	15	15	40	55
6	10	10	15	30	15	20	20	20	65	75
9	10	10	30	10	10	15	15	15	60	55
8	10	20	10	30	20	20	20	20	70	80
10	10	10	10	10	10	10	10	10	40	40

Fig. 1

blarea trebuie legată mai ales de blocajul colectiv și introdusă în pregătire după învățarea acestuia.

În cadrul perfecționării execuțiilor specifice apărării trebuie să se țină seamă de preponderența unor elemente din tehnica atacului, ca : serviciul planat, atacul din ridicare scurtă-întinsă, care impun pregătirea unor tehnici adecvate în apărare (la blocaj, preluare).

Învățarea — perfecționare se eșalonează și aici în trepte, fără să se insiste prea mult asupra pregătirii unui element, deoarece acesta va putea deveni un factor limitativ pentru următorul.

Desigur, învățarea și mai ales perfecționarea execuției de apărare se efectuează și împreună cu elementul corespunzător din atac. După cum s-a arătat și în articolele anterioare, trebuie evitate interferențele, care ar întîrzia progresul pentru ambele elemente. Dintre elementele care, pregătite paralel, manifestă interferențe, menționăm :

— lovirea de sus și cea de jos ;
— preluare din atac prin execuție de sus și de jos ;
— blocajul și lovitura de atac (fig. 1);
— preluare din serviciu și din atac ;
— blocaj și preluare în cadrul autodublării etc.

Menționăm că în pregătirea unui element trebuie să se acorde atenție prioritară o anumită perioadă (săptămîni) prin volum mare de repetări ; apoi se va lucra pentru menținerea acestuia prin repetări mai puține, dar cu accent pe condițiile de joc (complexe de acțiuni, jocuri pregătitoare).

În situația în care repetările multiple pentru pregătirea unei execuții de apărare impun folosirea elementului corespunzător din atac, ca lovitura de atac pentru perfecționarea blocajului, se recomandă utilizarea de mijloace speciale pentru diminuarea interferențelor. De exemplu :

— atac de pe masă ;

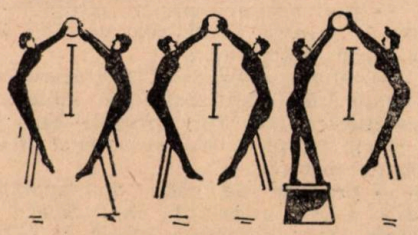


Fig. 2

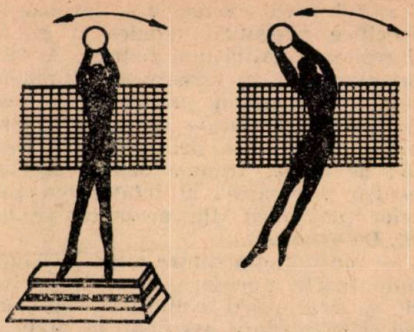


Fig. 3

— atac cu minge fixată de mînă ;
— simularea atacului cu minge ținută (fig. 2, 3) ;
— blocaj la minge suspendată.

Acest gen de mijloace înlătură sau diminuează influența negativă a loviturii de atac asupra blocajului (la acțiunea brațelor, la aterizare mai lungă).

III. ȘCOALA PRELUCRĂRII

Aceasta trebuie să cuprindă principalele aspecte de îmbunătățire a metodicii preluării, de găsire a drumului cel mai scurt și cel mai eficace spre performanță.

Aspectele pe care le prezentăm au menirea să contribuie și la unificarea concepției de pregătire. Unificarea și îmbunătățirea metodicii preluării constituie chezășia marilor performanțe, deoarece în volei ca să ataci trebuie mai întîi să te aperi.

1. OBIECTIVE ȘI SARCINI :

— dezvoltarea capacității de informare selectivă, rapidă și precisă ;
— îmbunătățirea capacității de anticipare ;
— preocupări permanente pentru însușirea de tehnici corecte și acțiuni tactice eficiente ;
— automatizarea loviriî de jos propriu-zise cu două mîini și cu o mînă și înalta perfecționare a execuțiilor folosite în toate situațiile tactice ;
— perfecționarea tehnicii, în scopul aplicării ei eficiente într-un larg evantai de situații ;
— îmbinarea organică cu calitățile motrice și dezvoltarea lor permanentă, paralel cu perfecționarea deprinderilor tehnice.

2. ORIENTĂRI METODICE GREȘITE

Dintre deficiențele care influențează negativ în mai mare măsură pregătirea tehnicii din apărare vom enumera cîteva.

a) Folosirea exclusivă a mijloacelor specifice pregătirii tehnice și pentru dezvoltarea calităților motrice. Această orientare are ca urmare, în ultimă instanță, plafonarea jucătorilor în ceea ce privește acțiunile de apărare. Problema prezintă o deosebită importanță ; de aceea, trebuie depuse eforturi pentru prevenirea și înlăturarea cauzelor plafonării din metodica preluării. De exemplu :

— contradicția dintre repetările multiple foarte necesare însușirii preluării și dezvoltării calităților motrice. Ne referim, spre exemplu, la plafonarea vitezei de execuție din cadrul preluării atacului, a îndemînării necesare reluării din serviciu și atac ;

— lucrul pentru forță și detentă nu este însoțit de atenție corespunzătoare pentru dezvoltarea și menținerea suppleței. Marea majoritate a voleibaliștilor de performanță manifestă serioase rămîneri în urmă la această calitate (mobilitate, elasticitate), aspecte ce frînează manifestarea și dezvoltarea vitezei în cadrul preluării (din atac, plonjon, autodublare) ;

— se pregătesc, în același timp, două elemente (uneori chiar mai multe) și deseori cu aceleași mijloace :

— preluarea din serviciu și cea din atac ;

— preluarea din atac ușor cu cea din atac puternic etc.

Specificul apărării din volei impune orientarea, în principal, spre o pregătire selectivă a fiecărui element de preluare cu mijloace speciale, exersate în condiții apropiate de joc și de joc. De exemplu : la preluarea serviciului, mingea trebuie să aibă traiectorie ascendentă-descendentă și un zbor din ce în ce mai dificil, pe măsura perfecționării preluării.

La preluarea din atac trebuie să se acorde atenție mai mare însușirii tehnicii cu amortizare a loviturii puternice, deoarece atacul cu intensitate mică-medie se poate rezolva prin transferarea execuției de la preluarea serviciului și prin preocupări secundare de exersare în condiții specifice.

b) Pondere mai mare în pregătire a preluării din atac clasic (din ridicare înaltă) fără să se acorde atenție suficientă și pentru cea din ridicare scurtă-întinsă. Ca urmare, la preluarea atacului combinativ jucătorii sînt surprinși nepregătiți (în poziție înaltă, fără să efectueze cel puțin fandarea).

c) Se perfecționează acțiuni stereotipe la preluarea din atac și într-o oarecare măsură la cea din serviciu. Spre exemplu : se automatizează preluarea de jos cu execuție numai la nivelul genunchilor, aspect ce devine frînă pentru preluarea din lateral.

d) Se folosește deseori cantificarea necorespunzătoare în cadrul învățării-perfecționării preluării (revista **„Educație fizică și sport"**, nr. 3/1979).

e) Nu se acordă atenție dezvoltării prioritare a părții neîndemînatice (fandări, preluare cu o mînă). Participarea corespunzătoare a părții neîndemînatice la acțiuni de preluare, cu una și cu două mîini, sporește considerabil aportul jucătorilor în defensivă.

f) Nu se aplică în suficientă măsură înregistrarea sistematică a preluării bune-greșite — imprecise și nici autoînregistrarea, ceea ce duce la obișnuința de executare „neglijentă" (autocontrol deficitar).

3. MIJLOACE PUȚIN INDICATE (MAI PUȚIN EFICIENTE)

Dintre acestea menționăm :

— loviri de sus, individuale, la perete și chiar în doi jucători, efectuate în prima etapă a învățării. Condițiile sînt prea dificile, fapt ce determină ca majoritatea repetărilor să fie incorecte ;

— preluarea din serviciu și serviciu în doi jucători (în prima etapă) ; serviciul, de obicei, este imprecis și preluarea nu se poate executa corect ;

— atac + preluare de jos și de sus efectuate în doi jucători. Efectuarea paralelă, de jos și de sus, se influențează negativ (interferență) ;

— folosirea frecventă și înainte de învățarea bazei deprinderii (la preluare) a unor elemente de întrecere și jocuri pregătitoare (de exemplu : mingea deasupra cercului, suveică cu trimiterea mingii în perete, joc 1 × 1 pe teren redus, cu una sau două lovituri etc.). În cadrul acestora, corectitudinea preluării va suferi datorită condițiilor grele de desfășurare și existenței ca dominantă a întrecerii ;

— preluare din minge ricoșată din perete pentru pregătirea primirii serviciului (puțin indicat) ;

— preluare alternativă din atacul antrenorului. Intervenția la minge se efectuează prea rar, timp în care jucătorii își pierd starea optimă (fiziologică-psihică) ;

— preluare de către doi apărători din atacul celorlalți. De obicei, se atacă din apropierea plasei și puternic, ceea ce determină prea multe

acțiuni greșite (ca tehnică, orientare tactică). În multe acțiuni, apărătorul nici nu reușește să atingă mingea (fig. 4);

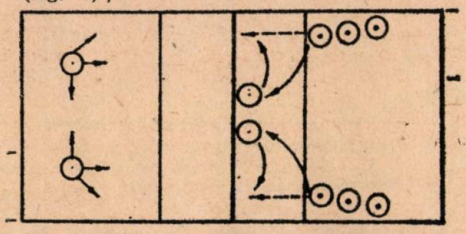


Fig.4

— preluări succesive — 2—3 minute — efectuate de un jucător din atacul antrenorului — fig. 5 (nu respectă cerințele calității motrice dominante) etc.

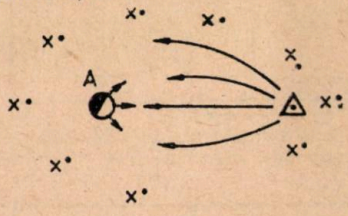


Fig.5 Antrenorul atacă numai spre jucătorul A, ceilalți sînt ajutoare.

4. EXEMPLE DE MIJLOACE

Acestea, potrivit cerințelor pregătirii tehnice, vor fi grupate în structuri de exerciții, complexe de acțiuni, jocuri pregătitoare, complexe funcționale.

Se cuvine o mențiune în plus pentru folosirea în mai mare măsură a exercițiilor necesare îndemînării specifice, deosebit de importantă în tehnica apărării. Utilizarea acestora trebuie făcută însă. cu mare atenție, potrivit etapizării deprinderilor tehnice și specificului apărării.

a. **Preluare de jos — structură de exerciții:**

— preluare din pasare semiîntinsă la oarecare distanță de apărător (fig. 6);

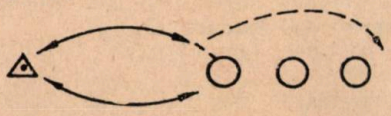


Fig.6 Accent pe preluare cu fandare și pe corectitudinea poziției finale.

— loviri de jos, în doi jucători (fig. 7);

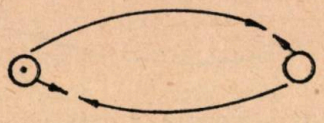


Fig.7 Accent pe fandare.

— loviri individuale, cu ambele mîini, din șezînd pe bancă;

— preluare alternativă de la doi instructori (fig. 8);

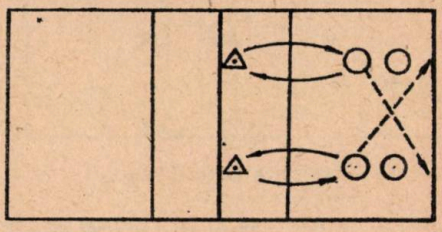


Fig.8

b. **Preluare din serviciu — exemplu de structură de exerciții:**

— preluare de control, urmată de lovire de jos, executată în 2—4 jucători la o distanță de 7—8 m (fig. 9);

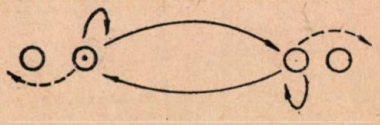


Fig.9 Accent pe corectitudine.

— preluare din minge aruncată de antrenor (fig. 10);

— preluare de control din minge aruncată de doi parteneri în același

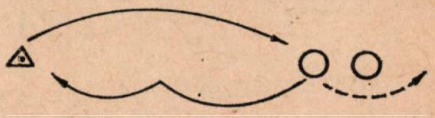


Fig.10

timp; grupele care nu reușesc preluarea corectă vor efectua cu o singură minge (fig. 11);

— preluare spre zona 3, cu accent pe corectitudine și precizie (fig. 12).

Alte exerciții și complexe de acțiuni:

— preluare din serviciu cu acoperirea unei porțiuni de 6 m lungime — 4,50 lățime din teren. Preluarea se efectuează spre porțiunea hașurată (fig. 13);

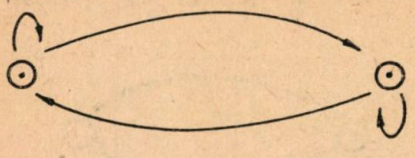


Fig.11 Aruncare în același timp și preluare de control.

— preluare urmată de dublare; la început, se atinge linia de 3 m cu

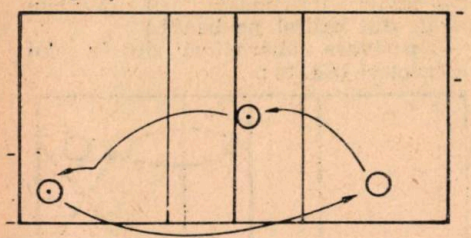


Fig.12 Preluare în trei jucători cu două mingi.

ambele mîini, apoi cu solicitare de către jucătorul de la plasă (fig. 14);

— preluare cu lovirea unui trening

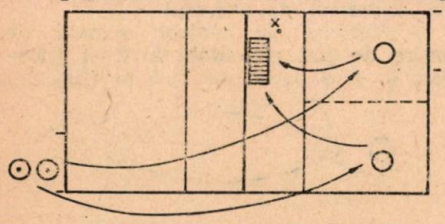


Fig.13 Preluare spre locul intrării (zona haşurată).

aşezat pe plasă şi acoperirea unei jumătăţi de teren; după preluare, jucătorii schimbă locurile; se poate e-

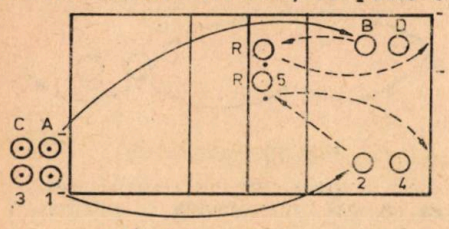


Fig.14 Preluare + dublare cu solicitare 30% - R şi R5.

fectua şi sub formă de întrecere (fig. 15);

— preluare din serviciu, urmată de atac (fig. 16);

— blocaj, urmat de preluare din serviciu şi apoi efectuarea atacului (fig. 17);

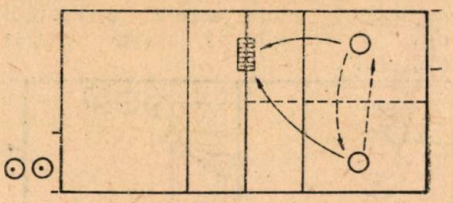


Fig.15 Preluare din serviciu dificil spre semn urmată de deplasare laterală pentru schimbarea locurilor.

— aruncarea mingii, în panoul de baschet; preluarea din ricoşare, cu trimiterea mingii în coş;

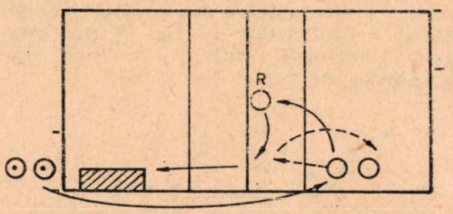


Fig.16 Preluare din serviciu + atac spre porţiunea haşurată.

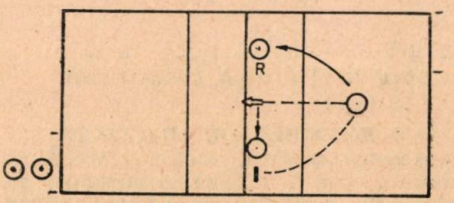


Fig.17 Blocaj la minge ţinută, preluare din serviciu - atac.

— preluarea cu traiectorie întinsă spre pînlia aşezată la locul intrării (fig. 18, 19);

— preluare urmată de dublarea atacului şi retragerea cu schimbarea zonelor (fig. 20).

c) **Preluare din atac — structura 1 de exerciţii:**

— preluare din minge aruncată de sus în jos de către antrenor; apărătorul se deplasează înainte pentru întîmpinarea mingii (mingea la căpitan);

— preluare după deplasare laterală şi oprire cu fandare (fig. 21);

— preluare din atac pe diagonală (fig. 22);

— preluare din atac pe culoar (fig. 23);

— preluare spre zona haşurată, din atacul alternativ al celor doi instructori; accent pe mişcarea în teren premergătoare şi preluare cu fandare (eventual şi plonjon — fig. 24).

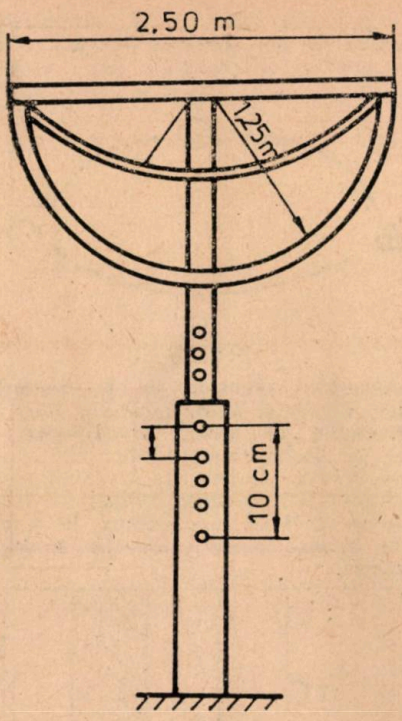


Fig.18

Structura 2 de exerciții (preluare cu amortizare. cu plonjon) :

— atac din autoaruncare și preluare cu amortizare — în doi jucători (fig. 25);

— preluare cu amortizarea atacului puternic, efectuat de antrenor din ridicarea unui jucător (fig. 26) ;

— idem, cu atac de pe o masă ;

— atac puternic peste o plasă, cu direcție precizată și preluare cu amortizare ;

— atac mediu din ridicare întinsă — scurtă, pe direcții precizate (și loc) și preluare cu fandare și amortizare. Se poate efectua și cu blocaj individual (fig. 27).

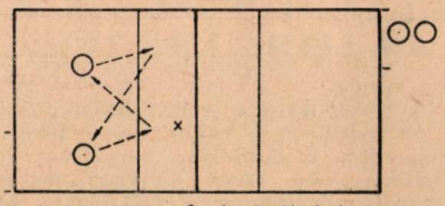


Fig. 20 Preluare în doi jucători-dublarea atacului-retragere cu schimbarea zonelor.

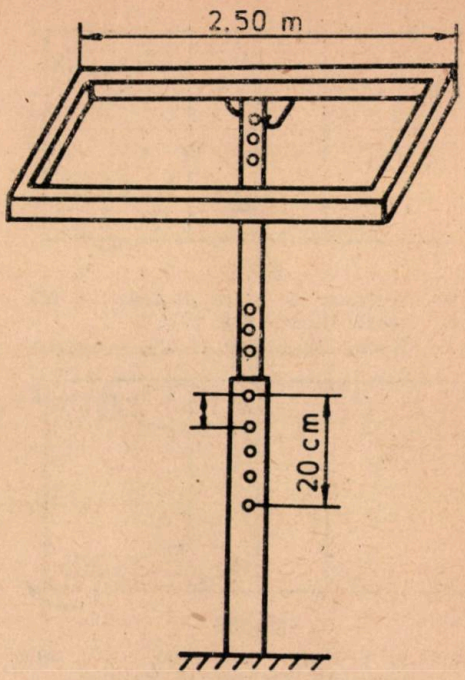


Fig.19

Alte exemple de exerciții și complexe de acțiuni :

— preluare din atacul pe lîngă blocajul mecanic deplasat de către un apărător în fața trăgătorului. Se va pune accent pe mișcarea în teren specifică și găsirea direcției celei mai probabile a atacului ;

— apărarea diagonalei și a culoarului prin preluare cu amortizare (fig. 28). Exercițiul se poate adapta și pentru apărarea diagonalei și a zonei 6 ;

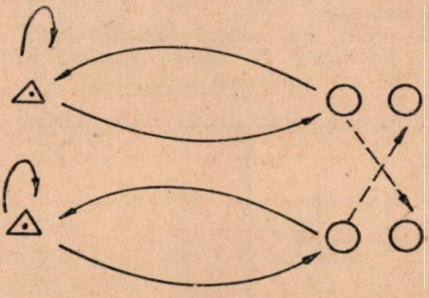


Fig. 21 Antrenorul după autoridicare pasează întins; jucătorii preiau și schimbă atelierele.

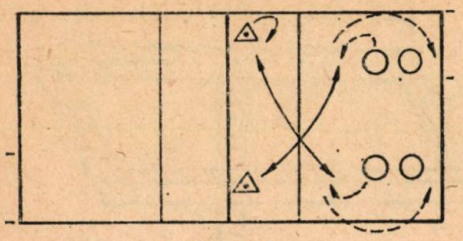


Fig.22

— preluare de către jucătorul 6 din atac peste blocaj (fig. 29);
— blocaj la minge ținută — retra-

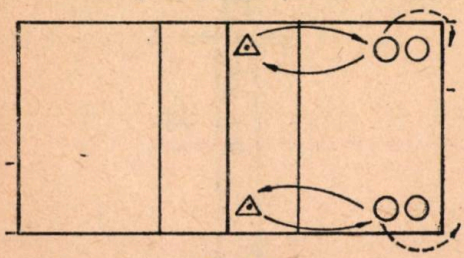


Fig.23

gere și preluare spre zona 2 (fig. 30);
— preluare din atac + dublarea atacului (fig. 31);

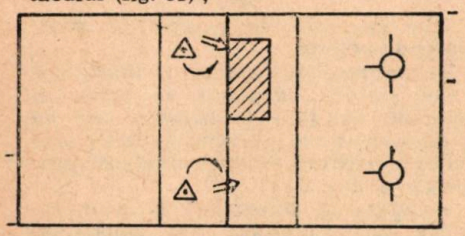


Fig.24

— atac spre perete (din autoaruncare) și preluare cu amortizare a mingii ricoșate;
— idem, din atacul partenerului;
— preluare din minge ricoșată de panoul cu suprafețe prismatice;

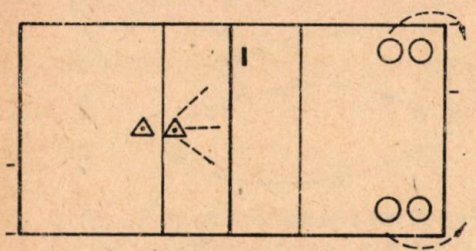


Fig.25 Antrenorul atacă alternativ (din autoaruncare) pe lîngă blocaj, iar apărătorii preiau pe rînd.

— preluare din atacul alternativ, efectuat de doi jucători (fig. 32).
— preluare succesivă din atacul

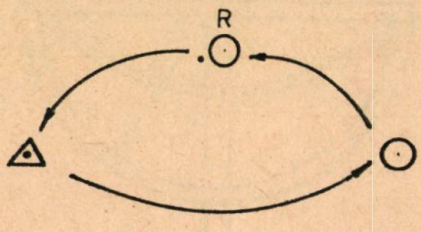


Fig.26

partenerului efectuat de la distanță mare, medie și apoi mică (fig. 33).

Exemple de jocuri pregătitoare:

— joc 4×4; 3×4 și 2×2;
— joc 4×2; 6×4;
— joc 2×2 pe teren redus;
— joc 2×4 în care echipa de 4 trimite mingea peste plasă din a doua lovitură.

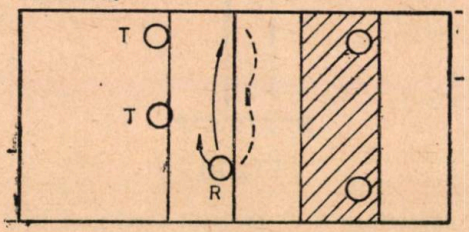


Fig.27

În cadrul mijloacelor prezentate se pot întocmi complexe funcționale în funcție de nivelul echipei și după modelele prezentate anterior (revista **„Educație fizică și sport"**, nr. 4/1979).

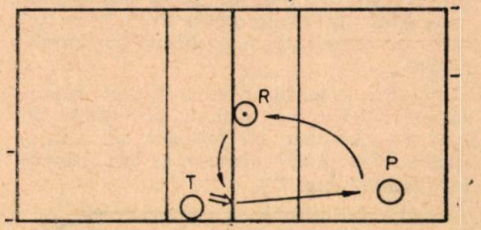


Fig.28 Jucătorul T atacă, R pasează, iar P preia cu sau fără amortizare.

5. EXTINDEREA AUTOPREGĂTIRII

În cadrul școlii preluării este foarte important să se extindă pregătirea individuală din sfera antrenamentului colectiv. Aceasta este justificată de specificul metodicii preluării și al dezvoltării unor aspecte din pregătirea fizică și psihologică (volum foarte mare

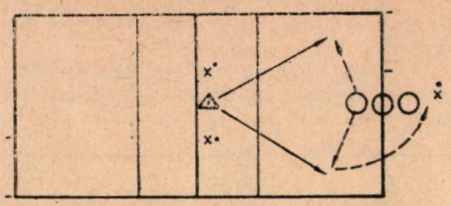


Fig. 29 Jucătorul din zona 6 se deplasează lateral și preia cu plonjon.

de repetări, suplețea, elasticitatea, simțul mingii etc.).

Autopregătirea poate fi efectuată înainte de lecții, după acestea în pauze (cu elevii), la domiciliu și chiar din mers (pe stradă, în mașină, tramvai).

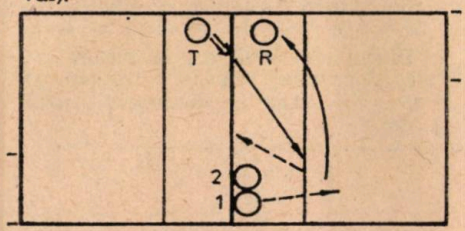


Fig. 30 Jucătorii 1 și 2 efectuează blocaj-retragere-preluare.

În cadrul acesteia, se pot efectua:

— loviri cu o mînă (cu accent pe cea neîndemînatică), din mers, stînd, șezînd;

— loviri cu două mîini;

— jonglerii cu antrebrațele (aruncare, prindere, prinderea mingii);

— lovirea mingii ținută de un șnur sau plasă;

— ridicări pe vîrful unui picior, genuflexiuni;

— exerciții de suplețe.

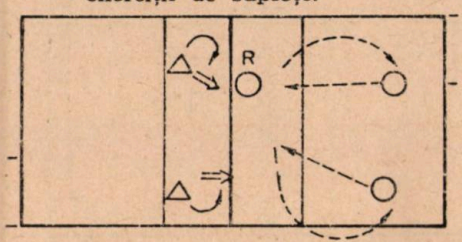


Fig. 31 Antrenorul atacă alternativ (autoaruncare), iar apărătorii preiau și dublează.

6. REGULI PENTRU ȘCOALA PRELUĂRII

a. Muncă educativă permanentă cu jucătorii pentru pregătirea asiduă, cu răbdare și pasiune, a elementelor de apărare.

b. Folosirea de mijloace selecționate, puține ca număr, dar cu variante, fără și cu elemente de întrecere, cu aplicarea lor la aparate ajutătoare etc.

c. Să se efectueze cît mai puține exerciții fără minge, chiar și la elementele de mișcare în teren (poziții, deplasare — oprire, plonjon).

d. Preocupări deosebite în primul rînd pentru corectitudine și în al doilea rînd pentru alte aspecte (orientare tactică, calitate motrică dominantă).

e. Să predomine lucrul pe fond de odihnă, cu preocupări pentru starea optimă a organismului înainte și pe pracursul repetărilor.

f. Realizarea de către fiecare voleibalist de performanță cel puțin o dată a unui volum mare de loviri de jos cu două mîini (12.000/jucător) într-o perioadă pregătitoare specială (fără obiectiv de performanță).

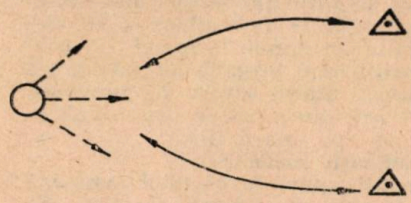


Fig. 32

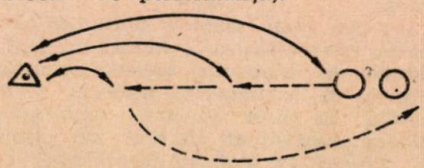


Fig. 33

g. După realizarea volumului mare să se efectueze 400—600 de loviri de jos în fiecare antrenament (o dată pe zi în pregătire centralizată). Repetările să fie astfel repartizate: 2/4 — cu mîna neîndemînatică, 1/4 — cu cea-

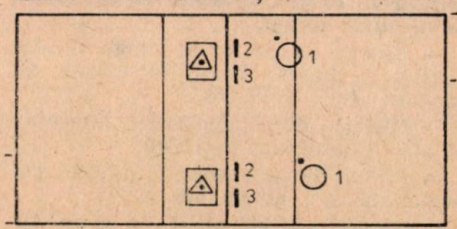


Fig. 34 Antrenorul atacă de pe masă, jucătorii 2, 3 blochează, jucătorul 1 ajută.

laltă, și restul — cu două mîini.

h. Înalta perfecționare a preluării cu o mînă, din fandare, cu plonjon, inclusiv cu mîna neîndemînatică.

i. Verificarea perfecționării preluării se va efectua din cel mai periculoc serviciu-atac și în meciuri cu miză mare și, eventual, chiar pe un oarecare fond de oboseală (turneu mic).

j. Evidența periodică a rezultatelor la preluare. pe fiecare jucător și pe echipă, stimulează pregătirea și le sporește eficiența.

IV. METODICA BLOCAJULUI

Voleiul de performanță este de neconceput fără un blocaj bine pregătit. Deseori se întîmplă ca cele mai multe puncte pierdute de o echipă să fie determinate de greșeli la blocaj. Un blocaj insuficient pregătit nu numai că nu oprește atacul advers, dar provoacă greșeli regulamentare și maschează apărătorii din linia a II-a.

1. **Indicații metodice**

Blocajul apare în circuitul instruirii după învățarea loviturii de atac. Se învață, mai întîi, blocajul individual, fie efectuat de jucătorul 3 peste tot, fie de către jucătorul corespondent; apoi, se învață **blocajul colectiv**; în continuare, se perfecționează blocajul individual și apoi blocajul în doi jucători.

De cea mai mare importanță este înalta perfecționare a blocajului individual, la atac din ridicare scurtă-întinsă și organizarea perfectă a acestuia în fața atacului combinativ (blocaj individual efectuat de două ori, blocaj la atac cu încrucișare, cu acțiuni înșelătoare).

Condițiile de executare trebuie să fie ușoare la început. apoi se vor îngreuia treptat, în funcție de cele din joc și chiar prin depășirea acestora.

2. **Mijloace**

— Cîte doi, față în față, sărituri cu atingerea brațelor; idem cu transmiterea unei mingi.

— Blocaj de pe loc la minge ținută deasupra plasei; blocaj la minge aruncată de sus în jos.

— Blocaj după deplasare laterală, la atac intenționat în acesta.

— Blocaj la atac precizat (numai pe diagonală sau numai întors).

— Blocaj individual și în grup la atac de pe masă, pe direcții diferite— doi jucători blochează și al treilea trimite mingi antrenorului (fig. 34).

— Deplasare — schimbare de direcție a jucătorului 3 și blocaj în doi la atac din autoaruncare.

— Blocaj la atac din ridicare scurtă-întinsă, urmat de blocaj la minge ținută (fig. 35).

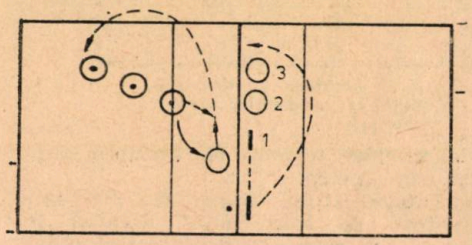


Fig. 35 Jucătorii 1, 2, 3 efectuează blocaj individual la atac din ridicare scurtă pe centru, apoi blocaj la minge ridicată deasupra plasei.

— Blocaj de două ori la minge ridicată deasupra plasei, retragere și preluare din atac pe diagonala scurtă (fig. 36).

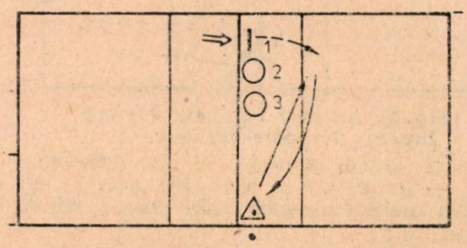


Fig. 36 Jucătorii 1, 2, 3 efectuează pe rînd, blocaj individual - retragere și preluare din atacul antrenorului.

— Blocaj în doi efectuat de patru ori. urmat de două lovituri de atac (fig. 37).

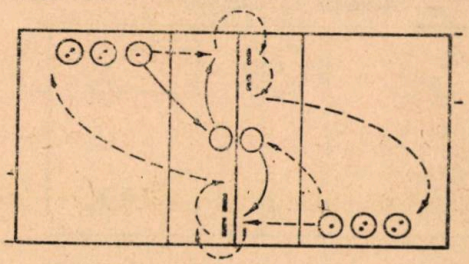


Fig. 37 Fiecare jucător atacă din mingea personală, apoi din cea aruncată de următorul trăgător, după care efectuează patru blocaje.

— Blocaj la minge suspendată — serii de 4—6 blocaje cu viteză maximă (se cronometrează) — fig. 38.

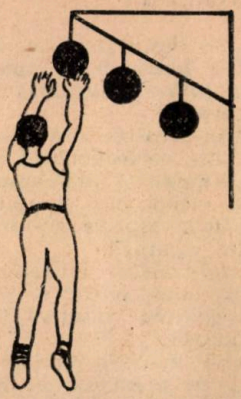


Fig. 38

V. METODICA PRELUĂRII ÎN CADRUL AUTODUBLĂRII

După cum am mai arătat, renunțarea la această armă a apărării scade potențialul defensivei. Faptul că este foarte puțin folosit pe plan mondial nu justifică această renunțare. Sîntem convinși că, într-un viitor apropiat, voleiul de performanță îi va da atenția cuvenită.

1. **Aspecte deficitare :**

— autodublarea se încearcă și în situații neindicate : de către atacant, la blocaj individual ;

— se folosește, uneori, paralel cu aplicarea sistemului de apărare cu jucătorul 6 avansat și apar neînțelegeri, ciocniri între acesta și jucătorii de la blocaj ;

— s-a încercat folosirea tuturor jucătorilor pentru autodublare, fără o pregătire corespunzătoare ;

— pregătirea paralelă cu blocajul scade eficiența acestuia ;

— nu se lucrează suficient pentru dezvoltarea îndemînării specifice.

2. **Indicații metodice :**

— autodublarea se va învăța numai după pregătirea blocajului colectiv. Ea apare în mod accidental la efectuarea loviturii de atac și a blocajului individual (mingea vine între jucător și plasă), situații ce pot apărea, într-o oarecare măsură, și în pregătire ;

— perioada cea mai indicată pentru învățarea-perfecționarea autodublării este prima parte a celei pregătitoare. După aceasta, se recomandă introducerea — ca obiectiv principal — perfecționării blocajului, cu punctări ale autodublării (condiții de joc) ;

— este mai eficientă pregătirea autodublării cu 2—3 jucători specializați.

3. **Exemple de mijloace**

— Blocaj la perete și preluarea unei mingi aruncate imediat după aterizarea jucătorilor.

— Idem, cu aruncarea mingii în perete și preluarea acesteia după ricoșare.

— Blocaj în doi la minge ținută și aruncarea acesteia (după atingere) în spatele blocajului.

— Idem, cu două mingi.

— Blocaj la minge ținută și-n timpul aterizării, preluarea alteia aruncată pe sub plasă (fig. 39).

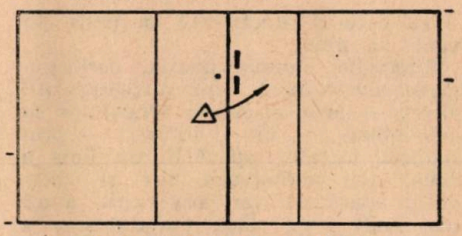


Fig. 39 Blocaj la minge ținută, urmat de preluarea mingii aruncate de antrenor.

— Lovitură de atac urmată de blocaj de două ori cu autodublare (fig. 40).

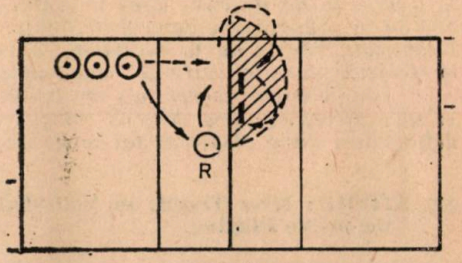


Fig. 40

— Joc 1×2 ; jucătorul aruncă mingea pe plasă și prin blocaj încearcă s-o trimită în spatele blocajului efectuat de cei doi jucători adverși. Dacă aceștia preiau mingea, prin autodublare, obțin punct ; în caz contrar, îl obține jucătorul advers.

— Joc 2×2 ; mingea este aruncată pe plasă de unul dintre jucători ; ambele echipe luptă la blocaj să trimită mingea în spatele adversarului și obține punct dacă acesta n-a efectuat autodublare. După a doua lovitură se oprește jocul și se reia prin aruncarea mingii ; se joacă seturi mici pînă la 6—11 puncte, cu pauze mai lungi (fig. 41).

— Joc 6×6, cu plasare de către atac și autodublare la blocajul colectiv (e-

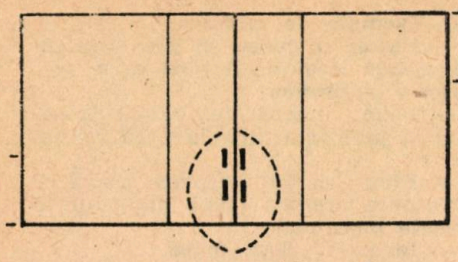


Fig.41 Joc doi la doi cu mingea aruncată deasupra plasei.

chipa care o efectuează primește un punct în plus).

Eforturile depuse pentru perfecționarea autodublării sînt răsplătite atît direct — prin eficiența blocajului cu autodublare —, cît și indirect — prin sporirea forțelor apărării din linia a doua. Aici acționează trei și chiar patru apărători, iar adversarul atacă mai mult lung dacă autodublarea a rezolvat cîteva situații.

VI. CONCLUZII

În volei se obțin performanțe înalte numai cu o foarte bună apărare atît în linia I (blocaj-autodublare), cît și în linia a doua.

În vederea realizării acestui obiectiv se impune perfecționarea metodicii pe linia remedierii deficiențelor raționalizării mijloacelor și aplicării curajoase a unor aspecte noi în tehnica și metodica apărării.

Se impun măsuri eficiente pentru participarea mai activă a jucătorilor atît în pregătirea colectivă, cît și în cea individuală.

Potențialul apărării crește considerabil dacă se pregătesc în mod special doi jucători la primirea serviciului și doi jucători de blocaj central (așezați în diagonală). Aceștia trebuie selecționați dintre cei mai talentați componenți ai echipei, iar pe parcurs trebuie să se tindă spre pregătirea superioară a cît mai multor jucători completi.

ȘT. STORIE : Actualités-nouveautés dans le volley-ball (VII). Aspects méthodiques de la technique de la défense.

L'auteur met en discussion quelques aspects concernant la méthodique de la technique de défense dans le volley-ball. On fait des references sur la spécificité de la préparation dans la technique de la défense, la gradation des executions techniques, l'école de la reception, la méthodique du blocage et la méthodique de la réception dans le cadre de l'autodoublage.

Pour chaque aspect mis en discussion, on donne des indications méthodiques et sont présentées des moyens parmi les plus utils. On présente, aussi, les aspects défficitaires dans chaqune des références faites et les moyens pour leur correction.

ȘT. STROIE: New Trends in Volleyball Playing (VII). Methodological Aspects of Defensive Playing.

The author discusses some of the techniques of defensive playing in volleyball, with special reference on the specific elements one should concentrate on in defensive training, the spacing out of technical executions, the avoidance of intereferences, the taking-over, and blocking techniques, the self-doubling taking-over.

Most useful and effective methodological directions are provided for each technique in part. The author also insists on shortcomings and mistakes and on the means available to eliminate them.

STADIILE PREGĂTIRII JUNIORILOR ÎN PROCESUL INSTRUCTIV-EDUCATIV LA BASCHET

Asist. univ. CORNELIU NEGULESCU
I.E.F.S.

Tot mai evident este faptul că marile performanţe sportive sînt rezultatul conjugării descoperirii marilor talente cu un proces de instruire şi educaţie realizat în concordanţă cu ultimele cuceriri ale ştiinţei educaţiei fizice şi sportului, precum şi ale ştiinţelor adiacente. Se constată că astăzi nu se mai poate aspira la performanţe superioare fără un stagiu de pregătire sistematică de 6—8 ani, prin care să se asigure tinerilor o pregătire ştiinţifică, neforţată, cu respectarea cerinţelor biologice şi psihopedagogice. În consecinţă, şi în baschet, ca dealtfel în toate ramurile de sport, pe de o parte se manifestă tendinţa de scădere a vîrstei la care să se facă selecţia şi începerea activităţii de instruire. Pe de altă parte, factorul principal al activităţii desfăşurate la vîrsta copilului, care păşeşte în faza pubertară şi apoi a adolescenţei, constă în perfecţionarea tehnicii sportive şi a metodelor de antrenament specifice grupelor de vîrstă, cu atît mai mult, cu cît individul, la vîrsta pubertară, îşi însuşeşte mai repede tehnica decît la o vîrstă mai avansată a creşterii sale, iar în baza acestei tehnici, dobîndite încă la o vîrstă mică şi mijlocie a junioratului, rezultatele obţinute ulterior vor fi mai bune decît la cei care au început acest proces de însuşire mai tîrziu.

Aceasta nu ar reprezenta o motivare a vîrstei la care se obţin marile performanţe astăzi, în baschet, vîrstă care nu este prea coborîtă, ci se datoreşte necesităţii de a prelungi, pe cît este posibil, perioada de adaptare a organismului la cerinţele efortului impus de marea performanţă, de a mări etapa de formare şi perfecţionare a deprinderilor tehnico-tactice, în condiţiile unor solicitări maxime.

O astfel de pregătire, temeinică, creează posibilitatea ca în jurul ultimei vîrste a junioratului să se poată trece la creşterea intensităţii efortului în antrenamente, apropiindu-se de cerinţele competiţiilor de nivel european, pe fondul unei solide pregătiri fizice multilaterale, al unor indici înalţi de sănătate şi al unui grad de măiestrie tehnică în concordanţă cu cerinţele internaţionale.

I. Şiclovan consideră procesul general al antrenamentului sportiv structurat pe trei STADII (sau NIVELURI), fiecăruia fiindu-i proprii anumite obiective instructive şi, adecvat acestora, un conţinut de măsuri organizatorice caracteristice.

Prin urmare, pregătirea trebuie înţeleasă ca un proces evolutiv,

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1979, pag. 21

în diferitele sale stadii, în care cerința de bază o reprezintă respectarea particularităților de vîrstă și de sex, la care sarcinile, mijloacele, metodele și formele de organizare vor trebui adaptate organic.

Sistemul stadial preconizat pentru baschet comportă o etapizare a procesului instructiv-educativ în stadiile de *ÎNCEPĂTOR* și *AVANSAT* — pentru vîrsta juniorilor, și de *PERFECȚIONAT* — pentru sportivii care, atingînd nivelul măiestriei, urmăresc atingerea performanțelor sportive maxime la nivel internațional. Fiecărui stadiu îi sînt proprii anumite obiective.

Putem arăta că în cadrul *primului stadiu — de începător,* principala activitate a profesorului antrenor va trebui să se orienteze spre o continuă căutare în vederea depistării unor tineri talentați, cu reale aptitudini, de perspectivă pentru baschetul de performanță, tineri pe care să-i instruiască spre a-și însuși cît mai corect elementele și acțiunile fundamentale, practica jocului de baschet, precum și pentru a-i promova în grupele de avansați.

Durata acestui stadiu se poate extinde între 4—6 ani, procesul de inițiere putînd începe chiar cu vîrsta clasei a V-a.

În cel de-*al doilea stadiu — de avansat* — urmează să se asigure pregătirea de perspectivă a elementelor tinere, cu aptitudini, pentru obținerea rezultatelor sportive superioare. Acest stadiu este caracteristic categoriei juniorilor mari, componenți ai echipelor participante în Divizia națională de școlari și juniori, care sînt instruiți sistematic în vederea pregătirii lor treptate, temeinice și multilaterale pentru a corespunde, în perspectivă, cerințelor practicării jocului de baschet la nivelul dezvoltării acestuia pe plan european și chiar mondial.

Principala sarcină a instruirii în cadrul acestui stadiu este realizarea unui nivel avansat de pregătire în baschet, pe fondul unei pregătiri fizice corespunzătoare, în vederea promovării elementelor valoroase în echipele din primul campionat al țării și în loturile reprezentative naționale.

Acest stadiu se situează de-a lungul a trei ani de pregătire și înaintea perioadei de începere al celui de-*al treilea stadiu* — de încadrare a lor ca sportivi într-un sistem competițional divizionar „A" și internațional, menit să asigure creșterea continuă a gradului de măiestrie sportivă.

Principala sarcină de instruire — la nivelul acestui stadiu — este aceea de a realiza performanțe competitive pe plan european și de a promova cît mai mulți jucători de valoare în loturile naționale reprezentative.

Subliniind faptul că durata de pregătire preconizată pentru fiecare stadiu nu reprezintă un element imuabil, valoarea pregătirii, talentul individului, precum și vîrsta biologică a unor elemente de excepție pot determina ca unii dintre juniori să poată îndeplini condițiile de promovare ca jucători într-o categorie superioară vîrstei lui cronologice, promovare care va trebui să se facă în mod obligatoriu, dar cu multă chibzuință și discernămînt din partea antrenorului.

V. Gogîltan consideră ca firească participarea *„în trepte cronologice a activității competiționale"* de către juniori, lucru care va „ușura evoluția lor către realizarea modelului final prevăzut pentru *sfîrșitul perioadei de juniorat"*.

	1		2		3		4	
① Categoriile de vîrstă	Vîrsta clasei a V-a -11 ani	Vîrsta clasei a VI-a -12 ani	Vîrsta clasei a VII-a -13 ani	Vîrsta clasei a VIII-a -14 ani	Vîrsta anului I liceeal -15 ani	Vîrsta anului II liceeal -16 ani	Vîrsta anului III liceeal -17 ani	Vîrsta anului IV liceeal -18 ani
② Sistemul stadial	ÎNCEPĂTOR			AVANSAT			PERFECȚIONAT	
③ Ciclurile instruirii	Inițiere ÎNVĂȚARE		CONSOLIDARE				PERFECȚIONARE + ÎNVĂȚARE	
④ Eșalonarea formelor de selecție	Recrutare și selecție inițială (primară) sau spontană		Selecție intermediară		Selecție complexă de bază		Selecție complexă de specializare	
⑤ Verificarea competițională	MINIBASCHET (jocuri intergrupe)		CAMPIONATUL DE COPII (juniori III)		CAMPIONATUL DE CADEȚI (juniori II)		DIVIZIA NAȚIONALĂ ȘCOLARĂ ȘI DE JUNIORI (juniori I)	

Este bine ca juniorul să poată parcurge întreaga filieră a sistemului competițional rezervat vîrstelor junioratului :

— 12—15 ani — campionatul pentru copii (juniori III) ;

— 15—17 ani — campionatul pentru cadeți (juniori II) ;

— 17—19 ani — Divizia națională pentru școlari și juniori (juniori I).

O apariție spectaculoasă a unui tînăr foarte dotat, care să fie selecționat ulterior, nu este imposibilă. Ca urmare, el va putea să fie introdus în echipă chiar dacă nu a parcurs toate etapele de instruire și competiționale ale celorlalți, acest lucru considerîndu-l însă ca o excepție.

Plecînd de la considerentele enumerate mai sus, precum și de la faptul că abordarea învățării jocului se face la vîrsta școlarizării și ținînd totodată seamă de sistemul categorial, pe vîrste, de organizare a activității competiționale pentru juniori la baschet, am realizat un instrument de gradare a momentelor, etapelor sau stadiilor de instruire, eșalonat pe durata a 8 ani de pregătire.

Generalizînd experiența acumulată în decursul anilor, considerăm ca optimă etapizarea procesului de instruire pentru baschet prezentată în tabelul 1.

Această împărțire nu are decît un caracter relativ, fiind, de cele mai multe ori, influențată — mai ales în stadiile de începător și **avansat ale junioratului** — de natura eterogenă a colectivului care formează echipa, de evoluția inegală a celor ce formează grupa sau echipa în funcție de unele particularități care determină și durata etapei.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

2. GOGÎLTAN V. : Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Ed. Stadion, București, 1974.

3. HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C., COLIBABA — EVULEȚ D. : Curs de baschet, I.E.F.S., 1977.

4. KARKUS M. : Selecția și valorificarea talentelor în baschet. Sportul la copii și juniori, vol. VII, 1971.

5. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

C. NEGULESCU : Les étapes de la préparation des juniors dans le processus instructif-educatif dans le basket-ball

En partant de l'idée que le processus general d'entrainement sportif est structuré sur trois niveaux, chaqun ayant des objectifs d'instruction spécifiques et un nombre des moyens d'organisation caractéristiques, l'auteur présente la manière dans laquelle il faut aborder cette problème dans le jeu de basket-ball.

On met en discussion les étapes de débutant, avancé et perfectionné. principalement sur critères d'âge, en presentant pour chaqune les principales aspects concernant la preparation.

On nous présente un instrument de gradation des ces moments et étapes d'instruction pour une période de 8 ans de préparation.

C. NEGULESCU : Stages of Educational Training in Basketball.

Starting from the idea that in general sporting training is to be divided into three stages corresponding to three levels to which certain educational objectives and organizational measures should be attached the author shows how he views the approach to basketball training.

He enlarges on the stages of beginners, advanced and perfected playing mainly touching on criteria of age and dealing with the relevant training aspects.

He outlines the grading of the stages for a period of eight years.

MĂSURI PRIVIND ORGANIZAREA ŞI METODICA SELECŢIEI LA ÎNOT (COPII DE 5—7 ANI)

Prof. FELIX HEITZ
Clubul sportiv şcolar — Sibiu

Întocmai ca atletismul şi gimnastica, şi înotul constituie parte din baza sistemului nostru de educaţie fizică, datorită aceleiaşi influenţe favorabile pe care o exercită asupra dezvoltării armonioase a organismului, fiind considerat — de aceea — printre sporturile cu cea mai mare complexitate.

Toată musculatura corpului este în acţiune şi se întăreşte în timpul practicării înotului, iar poziţia orizontală a corpului în timpul înotului descarcă coloana vertebrală, dîndu-i posibilitatea de a se întinde sub influenţa respiraţiei intensificate. Acest lucru împiedică formarea deficienţelor fizice şi contribuie hotărîtor la profilaxia şi terapeutica malformaţiilor coloanei vertebrale, malformaţii care, din nefericire, sînt încă destul de frecvente la copiii de vîrstă şcolară.

De asemenea, trebuie evidenţiată şi influenţa favorabilă a înotului asupra aparatelor circulator şi respirator, ajutîndu-le să-şi mărească considerabil capacitatea de muncă, precum şi asupra întregului metabolism al copiilor şi dezvoltării lor generale.

Pe lîngă această influenţă pozitivă a înotului asupra organismului, trebuie să menţionăm şi contribuţia acestuia la dezvoltarea unor trăsături de caracter preţioase. Primele încercări în apa adîncă, săriturile în apă, traversarea unor ape mai mari cer înotătorului curaj, hotărîre, voinţă, energie, iar faptul că înotul se execută în grup contribuie la dezvoltarea capacităţii de integrare armonioasă în colectivitate, precum şi la deprinderea disciplinei conştiente.

Totodată, trebuie să privim cu acelaşi interes şi latura aplicativ-utilitară a înotului.

O moştenire tristă a trecutului este lipsa de preocupare pentru dezvoltarea sănătoasă a tineretului prin înot, ceea ce face să se mai piardă încă vieţi omeneşti prin înec.

Sînt cunoscute preocupările oamenilor de ştiinţă, care îşi dăruiesc cunoştinţele şi munca lor nobilului ţel al prelungirii vieţii omului.

Prin munca noastră, ne putem aduce şi noi o contribuţie modestă la această cauză nobilă, şi anume prin introducerea învăţării înotului în toate grădiniţele, căminele şi şcolile generale (clasele I—IV) din Sibiu, conform unei planificări judicioase, odată cu darea în folosinţă a noului complex de natatie din oraşul nostru, în Parcul Sub Arini.

Este sarcina noastră de bază să pregătim tineretul în aşa fel pentru viaţă, încît să aibă o dezvoltare bună, sănătoasă şi multilaterală, să fie un cîştig, şi nu o pierdere pentru societate.

Care părinte nu doreşte să aibă copii bine dezvoltaţi, sănătoşi, să se bucure de viaţa şi sănătatea lor?

Trebuie să amintim şi de posibilităţile vaste ce s-ar deschide înotului — ca sport de performanţă — în momentul în care orice tînăr ar şti să înoate, iar cei mai buni ar fi pregătiţi de specialişti pentru a aduce victorii de prestigiu ţării noastre în marile confruntări internaţionale.

Documentele de partid şi de stat prevăd pentru următorii ani o creştere importantă a bazei materiale a mişcării noastre sportive, aflate în plină afirmare pe arena sportivă mondială.

Şi noi putem contribui la gloria sportului românesc prin munca noastră, dezvoltînd înotul pe bază de masă în rîndul tineretului şcolar.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1979, pag. 25

Cunoscînd importanța înotului, M.E.I. a prevăzut, prin decizia nr. 50587/57, introducerea înotului în școli, acolo unde există această posbiilitate. Or, în orașul Sibiu s-a creat această posibilitate. Putem trece la realizarea unui lucru nemaiîntîlnit în țara noastră, și anume ca, în anul 1979, să aplicăm în practică lozinca : NICI UN ȘOIM AL PATRIEI ȘI NICI UN PIONIER FĂRĂ BREVETUL DE ÎNOTĂTOR !

Introducerea înotului în unele școli nu ar însemna numai o realizare, prin faptul că o serie de copii învață anual să înoate, ci vine în sprijinul educației fizice din școli, în general, cunoscînd că majoritatea școlilor din municipiul Sibiu nu au săli de gimnastică. Cunoaștem, de asemenea, că orele de educație fizică de la clasele I—IV, din cauză că lipsesc sălile de gimnastică, nu se pot desfășura la nivelul cerințelor actuale. Odată cu darea în folosință a bazinului acoperit de înot s-ar crea posibilitatea de a desfășura orele de educație fizică în condiții îmbunătățite.

POSIBILITĂȚI EXISTENTE ÎN SIBIU ȘI MODUL DE REALIZARE A PROIECTULUI

În Sibiu există un bazin acoperit, avînd dimensiunile de 25×15 m, care-și va începe în curînd activitatea și va fi folosit zilnic între orele 7—20, sub directa conducere a colectivului de specialiști de la catedra de natație a Clubului sportiv școlar Sibiu.

În perioada de vacanță (iarna, primăvara, vara) se vor organiza centre de învățarea înotului, care cuprind elevii școlilor mai distanțate de bazin și care vor lucra zilnic, cîte o oră și jumătate, timp de trei săptămîni, realizînd în total 27 de ore.

O contribuție de seamă va trebui să o aducă profesorii de educație fizică din oraș, care — în perioada vacanței de vară, după o planificare judicios întocmită și aprobată de Inspectoratul școlar județean — vor desfășura — în cadrul orelor de activități cultural-metodice — activități în centrele de inițiere în înot.

Considerăm că, folosind bazinul exclusiv pentru învățarea și practicarea înotului în mod organizat, cuprinzînd în mod treptat toți preșcolarii și elevii școlilor generale din Sibiu, sîntem în concordanță cu indicațiile partidului privitoare la folosirea bazei materiale existente, în modul cel mai rațional și util, pentru creșterea unui tineret sănătos, apt pentru muncă și apărarea patriei noastre socialiste.

MĂSURI ORGANIZATORICE

În vederea realizării proiectului. se va elabora o circulară care se va difuza în toate grădinițele, căminele și școlile generale și în care vor fi menționate toate problemele legate de introducerea înotului în școlile generale, ca :

— perioada exactă și orarul cursului de înot pentru fiecare grădiniță și școală în parte ;

— indicații privitoare la întocmirea orarului grupei și clasei care participă la cursul de înot ;

— examenul medical obligatoriu înainte de începerea cursului, efectuat la cabinetul medical al bazinului ;

— reglementarea problemelor care se ivesc la îmbolnăvirea copiilor în timpul cursului de înot ;

— legătura cu părinții elevilor din clasele participante la cursul de înot ;

— problema scutirilor de la cursul de înot ;

— organizarea de către C.S.S. Sibiu, în perioada lunii ianuarie 1979, a unei conferințe pe tema importanței înotului, urmată de trei filme documentare ;

— organizarea, între 15 iunie — 1 iulie 1979, a unui curs de reîmprospătare a cunoștințelor cu profesorii de educație fizică din municipiul Sibiu ; la acest curs, se vor înmîna și planificările pentru învățarea înotului ;

— înființarea unei linii de autobuz, circuit, în dublu sens, denumită „Complexul de natație", cu stație în fața bazinului.

PROCESUL INSTRUCTIV-EDUCATIV, TEHNIC

Catedra de natație a Clubului sportiv școlar Sibiu se compune din 6 norme întregi, incluzînd 16 grupe, pentru anul școlar 1978—1979 (Sabina Vasile — grupele

52, 53 — avansați ; Felix Heitz — grupele 54, 55, 56 — inițiere ; Draga Savu — grupele 57, 58, 59 — inițiere ; Cristina Birtolonu — grupele 60, 61, 62 — inițiere ; Ioan Miclăuș — grupele 63, 64, 65 — inițiere ; Nicolae Dembițchi — grupele 66, 67 — avansați).

Premisele reușitei sînt următoarele :

— toate cadrele — cu studii superioare, de specialitate ;

— pentru creșterea eficienței muncii, toate cadrele vor mai prelua o grupă, în plus, avînd astfel într-un ciclu de învățare circa 700 de copii ;

— avînd condiții noi, se poate aplica cu succes „noul" ;

— profilarea și specializarea (pe ateliere și cadre) — conform calificării și experienței ;

— proces instructiv-educativ permanent, selecție continuă, pentru a avea pepinieră în vederea alimentării nivelurilor superioare (avansați și performanță).

Înainte de a se da în folosință noua piscină acoperită, se va elabora un plan de acțiune (antrenorul coordonator), în colaborare cu Inspectoratul școlar județean, pentru efectuarea selecției (inițiere-învățare a înotului, acțiune social utilitară), activitate care va începe odată cu darea în folosință a piscinei noi și va continua permanent, la nivel de preșcolari (grupe mici, mijlocii și mari) și de clasele I și a II-a, pe circuite succesive în jurul piscinei :

— efectuarea, la sfîrșitul fiecărui ciclu de învățare, a preselecției, de constituire de grupe de începători, pe ani de naștere și sex ;

— constituirea, după primul an școlar (respectiv, trimestrele II și III 1979), de grupe reprezentative, competitive, pe ani de naștere și sex, pentru a ajunge din urmă alte cluburi puternice, în vederea înjghebării unei echipe reprezentative ;

— căutarea și urmărirea unor elemente de excepție pentru marea performanță, care vin dintr-un mediu social biologic bun și locuiesc aproape de bazin, avînd acordul părinților ;

— instruirea elevilor pe niveluri, cu următoarele cerințe privind volumul de lucru :

— începători = nivelul III : 3—5 antrenamente, săptămînal ;

— avansați = nivelul II : 6—8 antrenamente, săptămînal ;

— performanță = nivelul I : 8—10 antrenamente, săptămînal, în viitor.

Prestarea unei munci de calitate și aplicarea unor metode noi moderne (linia metodică a F.R.N.), corespunzînd cerințelor actuale ale instruirii sportive la nivel mondial. **Muncă cu pasiune și abnegație !**

Recomandăm învățarea înotului, a tehnicii sportive competiționale (concomitent, craul și spate), prin însușirea următoarei progresii :

— exerciții specifice pe uscat (încălzirea) ;

— acomodarea subacvatică ;

— menținerea la suprafața apei ;

— poziții de înot sportiv ;

— mișcări de înaintare cu picioarele ;

— mișcări de respirație ;

— mișcări de brațe și coordonarea în tehnica globală (brațe plus picioare) ;

— starturi și întoarceri.

Toate aceste exerciții (pe uscat și în apă), progresia lor vor fi aplicate, demonstrate, exemplificate (modelarea) practic de către instructor (profesor sau antrenor), acestuia rămînîndu-i libertatea de a introduce și alte exerciții și mijloace, în planificarea cursului de învățare, în raport cu experiența anterioară la nivelul grupei și condițiilor specifice.

În ceea ce privește munca de propagandă, propunem :

— organizarea și desfășurarea, la nivelul Inspectoratului școlar județean și al C.O.P. județean, a unei conferințe de propagandă, urmată de proiecții de filme de specialitate la Casa de cultură a sindicatului, pentru elevii și părinții acestora din municipiul Sibiu și Mediaș, în limbile română și germană, în vederea creării unei atmosfere sănătoase, favorabile pentru înot și sărituri ;

— publicarea unor articole în presa locală (română și germană), cu prilejul deschiderii noii piscine și lămurirea opiniei publice despre această nouă acțiune ;

— introducerea obligatorie a înotului în grădinițe, cămine și școli, ca obiect de predare — educația fizică ;

— pliante și afișe de propagandă ;
— publicarea rezultatelor deosebite ;
— anunțarea faptului că soții Miclăuș (maeștri ai sportului, campioni naționali și multipli recordmani) vor funcționa la Sibiu ;
— lansarea unui test chestionar, pentru propagandă și sondarea opiniei publice.

MĂSURILE DE SECURITATE A MUNCII ÎN DESFĂȘURAREA LECȚIILOR DE ÎNOT

Datorită faptului că lecțiile de înot se desfășoară într-un mediu neobișnuit, se impune luarea unor măsuri pentru evitarea accidentelor. Este obligatorie înzestrarea localului, unde se desfășoară lecțiile, cu colaci, prăjini, culoare, plute de scîndură, precum și cu un post de prim ajutor. Pentru evitarea accidentelor grave, care ar putea surveni pe parcursul desfășurării lecțiilor de înot, indicăm o serie de reguli, a căror riguroasă respectare asigură preîntîmpinarea acestor accidente.

1. Instructorul răspunde direct de securitatea fiecărui component al grupei. Fiecare copil este obligat să prezinte avizul medicului.
2. Stabilirea efectivului grupei la începutul lecției și verificarea — în permanență — a prezenței.
3. Supravegherea felului în care sînt folosite instalațiile sanitare. Înaintea intrării în apă — duș obligatoriu.
4. Începerea lecției, exact la ora fixată.
5. Împărțirea efectivului în subgrupe de lucru, care să permită o desfășurare optimă a lecției. Cînd instructorul nu are ajutoare, grupele își vor desfășura activitatea alternativ în apă și pe uscat.
6. Alegerea unui loc corespunzător atît în apă, cît și pe uscat, de unde instructorul să poată supraveghea întregul colectiv.
7. Înaintea începerii lecției, vor fi verificate condițiile de igienă și de temperatură ale aerului și apei.
8. Înainte de a intra în apă, fiecare copil este obligat să-și sufle nasul.
9. Interzicerea cu desăvîrșire a alergării la întîmplare, a jocului nesupravegheat și a împinsului în apă, în incinta bazinului.
10. Respectarea cu strictețe a indicațiilor date în timpul lecției de către toți copiii.
11. Toții copiii sînt obligați să aducă la bazin cîte un prosop și un halat, precum și echipament de schimb.
12. Interzicerea aducerii și consumării, în incinta bazinului, a diferitelor alimente, sandvișuri etc.
13. După terminarea lecției, se recomandă ca toți copiii să părăsească incinta bazinului.
14. În cazul în care instructorul se află în apă și nu poate urmări în cele mai bune condiții toată grupa, el va fi ajutat, de pe mal, de învățătoarea clasei sau de către un elev.

MODEL DE CIRCULARĂ CĂTRE PROFESORI ȘI ANTRENORI

Prin prezenta vă aducem la cunoștință că este total contraindicată introducerea copiilor în bazin, fără o prealabilă vizită medicală.

În consecință, vă rugăm să nu începeți cursurile de înot înaintea efectuării acestei vizite medicale.

Pentru copiii care, cu toate că nu au fost văzuți de medic, au fost introduși în bazin la lecțiile de înot, răspundeți dv. personal.

MODEL DE CIRCULARĂ CĂTRE DIRECTORII GRĂDINIȚELOR ȘI ȘCOLILOR GENERALE

(Obiect : Cursul de învățare a înotului)

În conformitate cu decizia M.E.I., nr. 50587/1957, s-a creat în orașul nostru, odată cu darea în folosință a noii piscine acoperite, posibilitatea de a se organiza, după o planificare judicioasă, cursuri de învățare a înotului cu elevii din unitățile școlare și din grădinițe, cursuri care vor fi inițiate și conduse sub directa îndrumare a catedrei de natație a Clubului sportiv școlar Sibiu.

Din experiența altor centre cu activitate îndelungată, s-a constatat că nu toate școlile și grădinițele au privit cu seriozitate cursul de înot, urmărindu-se în insuficientă măsură mobilizarea și frecvența la curs.

Părinții copiilor nu au fost lămuriți asupra importanței sociale și utilitare a înotului. S-au semnalat numeroase scutiri medicale nefondate.

În perioada vacanței de vară, frecvența la curs este mai slabă, deoarece părinții pleacă cu copiii lor în concediu. Pentru a evita aceste neajunsuri, se impune respectarea strictă a planificării date în legătură cu ziua, ora, clasa (grupa) și școala (grădinița), repartizate în perioada respectivă.

Pentru aceasta, orarul clasei sau al grupei va fi făcut în funcție de programarea anexată.

De asemenea, este necesar ca elevii să fie însoțiți, de fiecare dată, de învățătorul clasei sau de educatoarea grupei respective.

Elevii au obligația de a se prezenta la bazinul de înot cu echipament corespunzător : slip, prosop sau halat, colac, iar fetele — cu cască de cauciuc.

Înainte de începerea cursului de înot, C.S.S. Sibiu va organiza, prin profesorii de specialitate, ședințe cu părinții, pe școli și grădinițe. Data, ora și locul vor fi anunțate cu cel puțin o săptămînă înainte, pentru a se asigura succesul mobilizării.

Cursul se organizează pe „cicluri de învățare". Un ciclu durează 6 săptămîini și cuprinde 3 lecții săptămînale : 18 lecții a cîte o oră și jumătate fiecare. Costul cursului se fixează la suma de 100 de lei, în acest tarif fiind incluse și cheltuielile de transport cu autobuzul de la unitate la bazin, și retur.

Directorii de școli trebuie să înțeleagă că este vorba de o acțiune foarte importantă, și de aceea sînt invitați să-i acorde atenția cuvenită. La fiecare 15 zile, ei vor informa inspectoratul școlar de felul în care se desfășoară această nouă acțiune în școala sibiană.

Așteptăm, de asemenea, sugestii pentru îmbunătățirea modului în care să se desfășoare învățarea înotului.

* * *

În această acțiune de învățare a înotului pe front larg în Sibiu, printre alte măsuri organizatorice, mai sînt prevăzute comunicările către grădinițe și școli în legătură cu programările, la bazin, pe zile și ore, cu programările autobuzului pentru aducerea copiilor la bazin și înapoierea copiilor la unitățile de bază, după lecția de învățare a înotului ; de asemenea, este întocmit tabelul cu grădinițele, căminele și școlile generale (clasele I—IV), în vederea inițierii la înot, conform planificării concentrice în jurul bazinului acoperit ; totodată, figurează, printre documentele de planificare a zilelor și orelor, și harta municipiului Sibiu, cu indicarea bazinului și a căilor de acces ; este întocmit și programul-orar al cadrelor de specialitate la noul bazin de înot — ciclul 1 (acest program este transpus și sub formă de grafice în culori).

CHESTIONAR

În legătură cu desfășurarea primului ciclu de învățare a înotului, părinții ai căror copii au luat parte la acest curs sînt rugați să răspundă la următoarele întrebări :

Numele și prenumele copilului . . . . . vîrsta . . . .
școala la care învață copilul . . . . . clasa . . . .

1. Regimul de viață al copilului :

a. Somnul copilului este liniștit sau agitat ? . . . . . Cîte ore doarme ? . . . . . .

b. Cum mănîncă copilul ? Are poftă de mîncare ? A crescut sau a scăzut în greutate ? . . . . . .

c. După începerea ciclului, ați observat o dispoziție de joacă mai mare sau mai mică decît înainte ? Copilul este vioi ? . . . . . .

2. Comportarea copilului.

a. Cum se comportă copilul în preziua lecției de înot ? Manifestă vreun interes pentru activitatea din ziua următoare ? . . . . . .

b. În ziua lecției, este mai agitat sau liniștit decît deobicei ? . . . . .

CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR-SIBIU-
Catedra de înot și sărituri în apă

PLAN
CURS DE ÎNVĂȚARE

Nr. crt.		CONȚINUTUL LECȚIEI : MIJLOACE	Săptămîna / Lecția
1	EXERCIȚII USCAT	Exerciții PFM : alergări, sărituri, rotări, balansări, torsiuni, mers - lateral, ghemuit, etc.	
2		Exerciții nespecifice: inspirația, expirația, menținerea respirației, exemple de relaxare.	
3		Exerciții specifice: imitarea mișcărilor de înot pe uscat, în picioare și culcat, defalcat brațe + picioare.	
4	OBIȘNUIREA CU APA	Dușul înainte de a intra în apă : spălarea pe față, spălarea părului, spălatul reciproc.	
5		Așezarea copilului în apă, cu colacul, cu prize pe marginea bazinului.	
6		Cățărarea pe marginea bazinului, de la un cap la altul, înapoierea cu priza pe culoar.	
7		Învățarea scufundării, pe marginea bazinului, expirația subacvatică. Deschiderea ochilor.	
8		Obișnuirea cu poziția orizontală pe apă: pe față și pe spate - „pluta."	
9		Învățarea plutirii pe față și pe spate. Cu prăjină - fără prăjină.	
10		Învățarea alunecării pe față și pe spate. Împingerea de la perete pînă la culoar.	
11	EXERCIȚII DE ÎNVĂȚARE L ȘI S	Învățarea mișcării de picioare liber (craul pe piept) și spate, la perete, cu sprijin, cu și fără respirație.	
12		Exerciții de picioare din plută, cu scîndură, cu expirația sub apă, cu una și două plute.	
13		Exerciții de picioare din plută, fără scîndură, cu și fără respirație, pe piept și spate.	
14		Învățarea mișcării de brațe, craul pe piept, cu și fără respirație (fără mișcare de picioare)	
15		Învățarea mișcării brațelor: pe spate, cu respirație - fiind liberă (coordonare).	
16		Coordonarea mișcărilor picioarelor și brațelor, cu și fără respirație.	
17		Învățarea săriturilor simple în picioare: cu și fără colac, cu și fără prăjină, de pe margine, de pe bloc start.	
18		Învățarea traversării culoarelor, cu colac, cu plută (scîndură), pe față, pe spate.	
19		Traversarea culoarelor, fără colac, fără plută (scîndură), pe față, pe spate, cu și fără ajutor.	
20		Exerciții distractive și jocuri în apă (Colacul plutitor, broscuța).	
21		Întoarcerile: regulamentare, rapide, împingerea puternică de la perete, înaintarea optimă sub apă.	
22		Tehnica startului: poziția de plecare, elanul brațelor și împingerea, zborul, intrarea în apă, înaintarea sub apă, ieșirea la suprafața apei.	
a	PROBE DE CONTROL, EXAMENUL	Expirația în apă din plutire, cu capul între brațele întinse, picioarele întinse.	
b		Mișcarea picioarelor liber (craul) - cu pluta, cu brațele întinse. Același lucru / spate.	
c		Coordonarea mișcării brațelor cu respirația (la trei brațe la craul) - alternativ - spate.	
d		Înot liber, fără respirație, coordonat, 2-3 cicluri de mișcări.	
e		Înot liber sau spate, 25 m, coordonat, cu respirație și săritură : picioare sau start.	

Notă : - Cursul durează șase săptămîni, cu optsprezece lecții / 3 săptămînale.
- Cursul se desfășoară în apă adîncă.
- Instructorul răspunde direct de procesul instructiv-educativ, luînd măsurile cuvenite de securitate.
- Se vor învăța concomitent înotul liber pe piept și înotul pe spate.
- Se interzice intervenția însoțitorilor pe întreg parcursul lecției.

Echipament obligatoriu : chilot, colac, cască, prosop sau halat.

Sibiu, 9 noiembrie 1978

CALENDARISTIC
A ÎNOTULUI ÎN APĂ ADÎNCĂ

I			II			III			IV			V			VI			Obs.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	5′
×	×	×	×		×	×			×	×			×	×		×	×	3′
X	X	X	X				X				X							7′
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
×	×	×	×															
×	×	×	×		×	×		×										
	X	X	X	X			X		X									25′
		X	X	X	X	X		X		X								
			X	X	X		X		X		X							
				X	X	X		X		X		X						
	X	X		×														
		X	X	X	X		×		×		×		×					
						×	X	X	X	X		×		×				
			×		×	X	X	X	X	X	X							
	×	×		×	X		X		X		X	X						
						×		×	×	X	X	X	X	X				35′
			×		×		×		×	×		×		×	×	×	×	
				×		×		×		×	×		×		×			
							X		X		X		X	X		X		
X	X	X		X		X					×			×			×	
										×		×	×		×	X		
									×		×		×	×	×	X		
					O													
								O										
											O							
													O		O			
																	Δ	

INDICATII METODICE: - Instructorul va aplica cu precădere metodele:
- explicatia, demonstrația (pe uscat și practic în apă), exersarea (lucrul practic al elevilor), întrecerea, verificarea și controlul (examenul).
- Instructorul are libertatea de a aplica „noul" și exerciții suplimentare.
- Instructorul se va folosi de materiale ajutătoare: prăjina, colacul, pluta și culoarul.

Antrenor coord. prof. Heitz Felix

Total 75′

c. După lecție, este tăcut, se simte obosit ? Vă împărtășește impresiile sale ? . . . . . .

d. Care este comportarea copilului în ziua următoare lecției de înot ? . . . . . .

3. Cursul de înot a influențat situația la învățătură ? Copilul învață mai bine, cu mai mult interes ? . . . . . .

4. După terminarea cursului, doriți ca copilul să practice în continuare înotul? . . . . . .

5. Frații, prietenii din anturajul copilului dv. manifestă interes pentru învățarea înotului ? . . . . . .

6. Considerați ca fiind utile aceste cursuri de învățare a înotului ? De ce? . . . . . .

7. Ce propuneri sau sugestii aveți în legătură cu participarea copiilor la cursurile de învățare a înotului, organizate în timpul orelor de educație fizică ?

F. HEITZ : Des mesures concernant l'organisation et les moyens méthodiques de selection chez les enfants (5 a 7 ans)

A l'occasion de l'inauguration d'une nouvelle piscine couverte dans le district de Sibiu, l'auteur propose une vaste action pour apprendre la nage a tous les enflants d'âge scolaire.

Il presente les données de ce projet, les mesures organisatrices, le processus instructif-éducatif en indiquant les prémisses de la réussite dans l'esprit de l'imperatif : „LE TRAVALL AVEC PASSION ET ABNEGATION" !, dans le schéma de cette action qui poursuit le but de familiariser avec la natation toute la population préscolaire et scolaire de Sibiu, il y a les mesures dc sécurité du travail dans le deroulement de leçons de natation, toute comme une série de circulaires pour les professeurs de spécialité, instituteurs et éducateurs, pour les directeurs des écoles maternelles et des écoles (generales), pour leur information et pour qu'ils connaissent leurs tâches dans cette action entreprise pour apprendre la natation aux enfants.

Dans le but de perfectionner à l'avenir les manières de travail, on utilise un questionnaire adresse aux parents dont les enfants suivent les cours de natation. Le matériel comprend aussi un plan par mois et saisons du cours de natation dans l'eau profonde.

F. HEITZ : Measures Aimed at Organization and Selection of Children (5—7 age group).

Stimulated by the commissioning of a new covered swimming pool in the Sibiu county, the author launches the slogan : No Falcom, no Pioneer of Romania Without a Swimmer's Certificate ! *Thih article provides a number of data under this project, and enlarges on organizational methods, and educational activities. The key words of the project are* Work with Enthusiasm and Self-Denial. *This project aims at popularizing swimming among the school and pre-school population of Sibiu while also stipulating for security measures for swimming lessons and guidelines for instructors, teachers and headmasters (in nurseries, comprehensive schools and hostels). Likewise. the author gives valuable advice regarding the implementation of the tasks, the focus being the teaching and learning of swimming. In order to improve working modalities, the author introduces a questionnaire for parents whose children are to be taught to swin. A curriculum for teaching/learning to swim in deep water is appended.*

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

DINAMICA ÎNĂLȚIMII CENTRULUI GENERAL DE GREUTATE LA ALERGĂTORII DE VITEZĂ

Dr. DORA GAVRILESCU
I.E.F.S.

Experiența competițiilor a arătat că tipul constituțional ideal al alergătorului de viteză tinde să devină cel metamorf, cu o excelentă dezvoltare a musculaturii membrelor inferioare, această dezvoltare incluzînd, pe lîngă centrul triplei extensii, și pe cel al triplei flexii. Astfel, alături de o serie de particularități biomecanice ale alergătorului de viteză — valoarea unghiului de amortizare (care trebuie să atingă, în sprint, valori apropiate de 90 de grade), perfecta coordonare a impulsurilor parțiale (Hochmuth), unghiul optim de flexie între segmentele membrelor inferioare, raportul între lungimea și frecvența pașilor—, devin prezente și condițiile constituționale, care vizează dezvoltarea globală a musculaturii membrelor inferioare.

În acest context, considerăm că parametrul C.G.G. — care face obiectul acestei lucrări — poate să constituie un indicator important în antrenament, pentru dezvoltarea masei musculare.

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru experiment, am ales un lot de 15 alergători de viteză, deoarece efortul specific al sprinterului este cel mai specializat în cadrul ciclului săptămînal. Aceasta înseamnă că sprinterul de performanță folosește intensiv un număr redus de mijloace de antrenament, în schimb i se solicită, cu precădere, un anumit lanț muscular, întrucît viteza de deplasare reprezintă obiectivul prioritar și majoritar al antrenamentului.

Se știe că, în probele de sprint, caracterizate printr-un efort de scurtă durată, problema tactică interesează sub un singur aspect, și anume acela al menținerii cît mai mult timp a vitezei maximale. Ca atare, musculatura trenului inferior este cel mai intens solicitată, ceea ce face ca și modificările, induse de efortul fizic specific practicat timp îndelungat, să fie mai evidente la acest nivel.

Determinarea înălțimii C.G.G. s-a făcut de două ori, la interval de un an, în această perioadă de timp sprinterii respectînd riguros programul de antrenament și cel competițional.

Primele determinări ale C.G.G. pe sportivi au fost făcute, în țara noastră, de prof. univ. dr. doc. E. Repciuc. El a adoptat metoda — pe care am folosit-o și noi la cer-

Educație fizică și sport, nr. 5, 1979, pag. 33

cetările din cadrul I.E.F.S. Este vorba de o metodă simplă, prin faptul că permite determinarea C.G.G. în plan transversal (adică, înălțimea sa față de sol), frontal (adică, poziția sa mai ventrală sau mai dorsală) și chiar și în plan sagital (adică, poziția sa la dreapta sau la stînga planului).

Materialele folosite în acest scop reprezintă ceva cu totul sumar : un cîntar de persoane și o targă de lemn (2,00 m × 0,50 m). Această targă, căreia trebuie să-i fie asigurată, la confecționare, o repartizare uniformă a materialului, este prevăzută cu doi suporți metalici, ascuțiți la capete, cu un bloc suport de lemn, de înălțimea platformei cîntarului. Cele două sprijinuri — platforma cîntarului și blocul suport de lemn — avînd aceeași înălțime, realizează pentru targă un plan perfect orizontal. Greutatea tărgii o notăm cu T, greutatea parțială a tărgii și pe cea a subiectului le notăm cu P. Deci, P = M + T, în care M (greutatea parțială a corpului) = P—T, iar G reprezintă greutatea globală a corpului omenesc. Cu aceste date, putem calcula înălțimea C.G.G. față de sol, folosind formula :

$$d = \frac{P-T}{G} \times l.$$ (lungimea tărgii — 2,00 m), unde d = înălțimea C.G.G. a corpului.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

C.G.G. al corpului la om, ca dealtfel la orice ființă vie, nu are o poziție fixă ; locul său variază în funcție de modul cum se dispun masele parțiale ale corpului, precum și în funcție de mișcările trunchiului și ale membrelor.

Importanța C.G.G. în studiul biomecanic al pozițiilor complexe și al mișcărilor a fost demonstrată de numeroase lucrări, iar traiectoria sa pe parcursul unei mișcări ne poate furniza date prețioase pentru aprecierea forțelor care condiționează mișcarea (1, 2).

Cercetările începute de A. Iliescu și colab., în 1965, și continuate, pînă în prezent, pe diferite colective de școlari, de diverse vîrste și de ambele sexe, din diverse regiuni ale țării, totalizînd peste 20 000 de subiecți (copii), ne permit să afirmăm că, alături de ceilalți parametri biologici clasici, înălțimea C.G.G. poate fi considerată ca un indice biologic obiectiv de creștere și de dezvoltare fizică. Studiile respective au demonstrat că, la tinerii care și-au terminat creșterea, cărora li s-au instalat caracterele pubertare de sex, înălțimea C.G.G. nu mai poate fi influențată de factorii ereditari și cei endocrini, ci numai de modul cum se dispun în jurul C.G.G. masele parțiale ale corpului și, în primul rînd, musculatura și paniculul adipos.

La tinerii care practică activități sportive, în funcție de particularitățile efortului fizic, se dezvoltă anumite grupe și lanțuri musculare care, prin prezența lor, influențează pozitiv C.G.G.

Astfel, la sporturile unde efortul fizic este efectuat preponderent de către membrele inferioare, cum este cazul în atletism, antrenamentul fizic va determina coborîrea C.G.G., în funcție de importanța dezvoltării maselor musculare.

La tinerii care practică gimnastica sportivă, se vor dezvolta mai mult masele musculare parțiale ale musculaturii situate deasupra C.G.G. și, în consecință, înălțimea C.G.G. va crește (comparativ cu martorii care nu practică gimnastica sportivă).

Din aceste date obiective, furni-

zate de cercetările efectuate pe elevi şi studente, se poate trage concluzia că studiul dinamicii înălţimii C.G.G. ne poate oferi informaţii importante asupra eficienţei efortului fizic în specificul diferitelor ramuri sportive (3, 4).

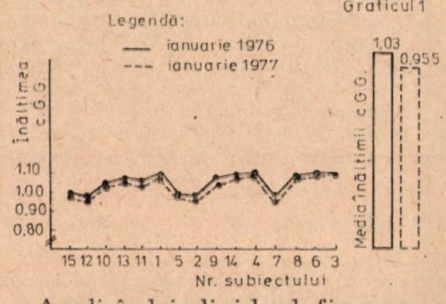
Ţinînd seama de aceste date, am determinat înălţimea C.G.G. la toţi sportivii studiaţi, practicînd determinările în două etape la interval de un an.

Tabelul 1

Media înălţimii c.G.G.		Diferenţa valorilor medii de la
I 1976	I 1977	I-a la a II-a determinare
1,030±0,02	0,950±0,01	0,08±0,03

După cum rezultă din graficul 1, datele obţinute confirmă constatările prezentate mai sus, în sensul că, la toţi atleţii studiaţi, media înălţimii C.G.G. a scăzut, între etapa I şi etapa a II-a a determinărilor, cu 0,08 cm, ceea ce arată că metodica antrenamentului a fost judicios întocmită, deci, eficienţa acesteia este demonstrată şi prin acest parametru biologic.

Graficul 1



Analizînd individual fiecare subiect, sub raportul înălţimii C.G.G. de la o determinare la cealaltă, putem stabili următoarele grupe :

— subiecţii la care înălţimea C.G.G. scade, de la prima determinare la cea de a doua, cu 0,05 cm şi 0,03 cm (9 —D.I. ; 2 — I.I. ; 11—P.T. ; 12—G.M. ; 10—N.S. ; 13 — GH. M.) ;

— subiecţii la care înălţimea C.G.G. suferă modificări, în sensul unei uşoare coborîri (între 0,02 cm şi 0,01 cm), de la prima la cea de a doua determinare (6—Z.M.; 4 — B.C. ; 5—T.C. ; 1—S.M. ; 14—C.L. ; 15—T.K. ; 7—T.T.) ;

— la un singur subiect, înălţimea C.G.G. suferă modificări, în sensul unei uşoare creşteri (0,01 cm), de la prima la cea de a doua determinare (8—T.A.) ;

— subiectul 3 — N. C., în cursul unui an de antrenament, nu prezintă nici o modificare a înălţimii C.G.G., ea rămînînd staţionară.

Pentru subiecţii 8-T.A. şi 3-N. C., al căror C.G.G. suferă o stagnare sau chiar o creştere a înălţimii, se poate emite ipoteza că este vorba de un fenomen determinat de practicarea haotică a antrenamentului, cu unele elemente de efort specific neadecvate unui sprinter.

Pentru subiecţii a căror înălţime a C.G.G. a coborît cu 0,05 cm şi 0,03 cm, putem afirma, cu certitudine (bazîndu-ne pe studiile efectuate pe 20 000 de tineri), că antrenamentul a fost judicios condus şi că a determinat cu precădere creşterea maselor osteo-musculare ale jumătăţii inferioare a corpului, specifice efortului depus de sprinteri.

Aceste rezultate ale studiilor noastre ne permit formularea u-

nor ipoteze de mare aplicativitate practică, și anume : folosirea dinamicii creșterii înălțimii C.G.G., atît ca normă de control a dinamicii dezvoltării fizice, cît și ca modalitate de dirijare științifică a antrenamentului.

De asemenea, putem conchide că efortul fizic, cu specificul său pe ramuri de sport, determină transformări calitative importante în ceea ce privește repartiția maselor parțiale ale corpului, influențate și de particularitățile individuale ale fiecărui sprinter în parte.

CONCLUZII

1. Unul din criteriile obiective care pot sta la baza individualizării antrenamentului poate și trebuie să fie studiul dinamicii variațiilor înălțimii C.G.G.

2. Parametrul biomecanic C.G.G. furnizează date prețioase asupra eficienței efortului fizic în antrenamentul specific de sprint, în sensul că media înălțimii C.G.G. la toți atleții studiați a scăzut între prima și cea de a doua determinare cu 0,08 cm, ceea ce arată că metodica antrenamentului a fost judicios întocmită, deci eficiența acesteia este demonstrată și prin acest parametru biologic, de mare aplicativitate practică.

BIBLIOGRAFIE

1. ILIESCU A. și colab. : Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1976.

2. ILIESCU A., PORTĂRESCU EUGENIA, GAVRILESCU DORA: Rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1969.

3. ILIESCU A., PORTĂRESCU EUGENIA, GAVRILESCU DORA: Congr. du group Latin de Med. Sp., Athène, IX, 1973.

4. GAVRILESCU DORA, ILIESCU A. : Anatomia funcțională și biomecanica, Ed. Sport-Turism, 1976.

DORA GAVRILESCU : La dynamique du Centre General de Poids chez les coureurs de vitesse

Le centre general de poids constitue un indicateur significatif dans l'entrainement pour le developpement de la masse musculaire. En athlétisme, ou l'effort physique est effectué surtout par les membres inferieurs, l'entraînement attirera la descente du C.G.P., donc un dynamique positive de celui-ci. En gymnastique, ou l'on developpe surtout les masses musculaires partielles de la musculature située en dessus du C.G.P. la hauteur du C.G.P. montera — done toujours une dynamique positive. Ayant comme point de départ une expérimentation sur 15 sujets, l'auteur, apres la description de la méthode de travail, conclut que l'un des critères objectifs pouvant se trouver a la base de l'individualisation de l'entrainement doit-etre l'étude de la dynamique des variations de la hauteur du C.G.P., car ce paramètre biomecanique fournit des donnés precieuses sur l'efficience de l'effort physique dans l'entraînement specifique (dans le cas de cet étude) de vitesse : si la hauteur de C.G.P. descend chez les sprinters, ca veut dire que dans les entrainements on a bien procedé, et inversement.

Dora Gavrilescu : Dynamics of General Weight Centre (C.G.G.) in Romanian with Race-runners

C.G.G. is an important pointer in training as it ensures the muscular development. This is particularly important in athletics where the physical effort involves primarily the legs. This is particularly important in athletics where the physical effort involves primarily the legs. That is why training is to ensure a lower C.G.G., namely its positive dynamics. In gymnastics where only partial muscular development is implied (the muscles situated above C.G.G.), the problem is to ensure a higher C.G.G., this being its positive dynamics. The author undertook an experiment with 15 subjects. She carefully describes the working method and concludes that the study of the variations of C.G.G. should be one of the objective criteria on which individual training can be carried out.

IMPLICAȚII PSIHOLOGICE ÎN CARDIOPATIA ISCHEMICĂ ȘI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Cercetător științific principal IUDITH KAHANA-MOSCU
Institutul de cercetări pedagogice și psihologice

FACTORI DE RISC ÎN CARDIOPATIA ISCHEMICĂ ȘI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Epoca modernă, cu toate binefacerile ei de civilizație și cultură, este în același timp cadrul de dezvoltare al celor două tipuri de boli care seceră cele mai multe vieți: cardiopatia ischemică și cancerul. Dacă în cazul cancerului, odată cu detectarea lui se pornește o luptă acerbă între pacienți și medic, pe de o parte, și boală, pe de altă parte, cu șanse mai mici sau mai mari de izbîndă, cardiopatia ischemică se manifestă de multe ori în modul cel mai nemilos cu putință: moartea subită. Pentru ca această boală să poată fi tratată cu eficiență și chiar prevenită, medicina cercetează de multă vreme mecanismele, cauzele și factorii favorizanți, așa-zișii factori de risc responsabili de declanșarea bolii. Astfel, s-a constatat că majoritatea bolnavilor de cardiopatie ischemică prezentau una sau mai multe caracteristici dintre cele ce urmează: colesterolul crescut, tensiunea arterială crescută, fumatul, lipsa exercițiilor fizice, sau cantitatea lor insuficientă etc. Fără a se putea constata în toate cazurile un raport direct de la cauză la efect acești factori contribuie, fără doar și poate, fie la instalarea bolii, fie la accentuarea ei. Cu toată această relație de asociație între anumite elemente de dietă, lipidele din ser, fumat, antecedente ereditare etc. pe de o parte și boala coronariană pe de altă parte, s-a constatat că există suficiente excepții care sugerează prezența posibilă și a altor factori etiologici.

În țara noastră academicianul A. Moga a afirmat că nevroza „are un potențial aterogen, așa după cum ea reprezintă un potențial și al bolilor mai cunoscute cu mecanisme cortico-viscerale (hipertensiunea arterială și ulcerul gastro-duodenal)" [1].

În S.U.A. s-a constatat că femeile albe prezintă o relativă imunitate față de cardiopatia ischemică, deși se hrănesc în același fel cu soții lor. Faptul că nu este vorba de o protecție datorată unor hormoni sexuali specifici s-a văzut prin constatarea că italiencele, mexicanele sau negresele din Africa sau S.U.A. nu beneficiază de o asemenea imunitate. Printr-un chestionar inițiat asupra a 10 cauze posibile ale unui atac de cord, completat de 100 de oameni de afaceri și 75 de medici, s-a ajuns la concluzia că în majoritatea cazurilor era invocată tensiunea nervoasă datorată problemelor profesionale. Aceasta rămîne doar o supoziție fără a putea fi considerată drept fapt dovedit științific. Asemenea presupuneri sînt cunoscute în istoria medicinei încă de secole. Așa cum arată C. D. Jenkins [2], *în 1628, un tînăr medic numit W. Harvey scria următoarele: „orice emoție a spiritului care este însoțită fie de durere fie de plăcere, speranță sau teamă, este cauza unei agitații a cărei influență se exercită asupra inimii". 150 de ani mai tîrziu un*

celebru chirurg englez, dr. John Hunter, scria despre propria experiență, el suferind de anghină pectorală : „Viața mea este în mîinile oricărui ticălos care dorește să mă supere". (El a murit subit în 1793 în timpul unei ședințe de consiliu la spitalul St. George din Londra). În 1897, W. Osler a observat că arterioscleroza și anghina pectorală ating mai ales un anumit fel de persoane : „...eu cred că tensiunea înaltă în care trăiesc unii și obiceiul de a face ca mașina să meargă la capacitatea sa maximă sînt cauzele responsabile de degenerare arterială mai curînd decît excesul de mîncare și băutură". Mai aproape de noi, în 1936, K. A. și W. C. Menninger observau că pacienții coronarieni aveau tendințe agresive puternice care erau de cele mai multe ori reprimate de ei. C. Kemple a constatat și el agresivitate și ambiție, năzuință coercitivă către țeluri de putere și prestigiu la pacienții coronarieni.

CERCETĂRI EXPERIMENTALE

În ultimii ani în numeroase țări s-a trecut de la observații asupra bolnavilor la elaborarea unor strategii de cercetare pentru determinarea factorilor psihologici care intervin — și în ce măsură — la instalarea bolilor cardiovasculare și a hipertensiunii arteriale. Dintre acestea, așa cum arată W. L. Wardwell și C. B. Bahnson, cele mai sistematice și mai bine validate de practică sînt considerate studiile unui grup de cercetători din San Francisco, denumit Grup Vestic de Colaborare, condus de M. Friedman și R. H. Rosenman[3]*. Prin cercetări de laborator, clinice și epidemiologice, efectuate timp de două decenii, ei au stabilit că există un model de comportament tipic pentru majoritatea persoanelor bolnave de cardiopatie ischemică. Autorii au denumit acest fel de a fi și a acționa „tipuri* A *de comportament" spre deosebire de opusul său care a căpătat denumirea de „tipul* B *de comportament". Pe mii de cazuri și cu ajutorul unor observații sistematice și a unor chestionare, însoțite de investigații biochimice și biofizice autorii au stabilit o relație cauzală între tipul A de comportament și patogeneza bolii cardiace coronariene. Acest tip de comportament se caracterizează printr-un „complex particular de acțiune și emoție a unor persoane, angajate într-o luptă cronică și intensă pentru a obține un număr nelimitat de lucruri în timpul cel mai scurt, din mediul lor înconjurător, eventual împotriva eforturilor opuse ale altor persoane din același mediu"*[4]*. Această luptă cronică poate să consiste din încercări de a obține sau a face din ce în ce mai mult, într-un timp din ce în ce mai scurt sau din conflicte cvasipermanente cu o persoană sau un grup de persoane. Persoanele cu tipul A de comportament au încredere în forțele și în succesul lor, indiferent de intensitatea sau durata conflictului în care sînt angajate, diferențiindu-se astfel net de persoanele de tip anxios care au impresia că lupta le depășește și caută să se retragă sau să găsească un sprijin în afară. Autorii consideră că societatea modernă occidentală a creat condiții favorabile pentru creșterea permanentă a numărului de persoane cu comportament de tip A, chiar dacă elementele structurale ale acesteia sînt de natură genetică : există atît componente sociologice (sau socioeconomice), cît și psihologice propriuzise. În schimb nu s-au observat corelații între funcția sau profesia persoanei și comportamentul de tip A. Autorii arată că atît un pre-*

ședințe de bancă, cît și un mecanic sau portar pot fi de tipul A de personalitate sau de cel B.

Elementele exterioare observabile ale tipului A de personalitate sînt mișcări energice ale corpului, vorbire explozivă și grăbită, cîteodată strîngerea pumnului în timpul conversației, respirație superficială, lipsa relaxării corporale etc. Cu ajutorul unui chestionar s-au stabilit chiar diferite grade de intensitate ale acestui tip, în funcție de intensitatea ambiției, stăruinței, energiei, competitivității, agresivității, sentimentelor de ostilitate și senzație de criză de timp. Astfel, au fost stabilite gradientele : A_1 A_2 și B_3 și B_4 de comportamente, dintre care la eșantionul din San Francisco s-au găsit 10% de tipul A_1 și 10% de tipul B_4, restul fiind acoperit de gradientele intermediare.

Ceea ce este cel mai concludent în aceste cercetări este faptul că persoanele sănătoase care au fost clasificate în tipul A de comportament prezintă în mod obișnuit aceleași tulburări biochimice ca și cei bolnavi de cardiopatie : hipercolesterolemie, hiperlipemie, hiperinsulinemie și descărcări excesive de norepinefrină. Iată o dovadă că tipul A nu este un rezultat al eventualelor modificări biochimice la nivelul creierului ca urmare a bolii cardiovasculare ci dimpotrivă el precede boala. Din 3 500 de bărbați supuși cercetării timp de peste 8 ani, cei cu tipul A de personalitate s-au îmbolnăvit de două ori mai frecvent decît cei de tipul B, fie de infarct miocardic fie de anghină pectorală. Atacuri de cord fatale au apărut, de asemenea, de două ori mai frecvent la grupul de tip A, față de grupul de tip B de subiect. Dacă tipul A de personalitate este însoțit și de alți factori de risc, sau de exemplu hipertensiune, hipercolesterolemie, antecedente familiale pozitive, incidența cardiopatiei ischemice este și mai mare. Dar, s-a dovedit și faptul că tipul A de personalitate exercită o puternică forță patogenă și în mod independent fără existența altor factori de risc.

FACTORI DE PERSONALITATE ȘI HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

În literatura medicală și psihologică, există numeroase referiri la faptul că evenimentele din jurul nostru, întîmplările zilnice sau accidentele care ne afectează, influențează nivelul tensiunii arteriale, atît la normotensivi, cît și la hipertensivi. Problema care și-au pus-o psihologii și medicii deopotrivă : dacă hipertensiunea este precedată sau dimpotrivă are drept consecință anumite trăsături de personalitate. După H. Weiner[5] *hipertensiunea constituie un sindrom în care factorii de personalitate și stressul emoțional joacă roluri diferite de predispunere, geneză sau menținere a bolii.*

Se știe de multă vreme că tensiunea arterială crește odată cu vîrsta. Un număr de cercetători au arătat recent că factorii de mediu socio-cultural pot juca un rol predispozant sau chiar de producător al hipertensiunii. S-a observat, de pildă, că într-un mediu socio-cultural cu obiceiuri, tradiții și instituții bine structurate și stabile, care condiționează modele de adaptare tot stabile, nivelul tensiunii arteriale nu crește odată cu vîrsta. În schimb, într-un mediu socio-cultural nepredictibil, cu schimbări rapide, care solicită la maximum capacitatea de adaptare a persoanelor, tensiunea arterială tinde să crească odată cu vîrsta. Asemenea schimbări pot deveni critice mai ales la vîrsta mijlocie-timpurie dacă ele

vin în contradicție cu modelul de adaptare structurat în copilărie, ca de exemplu în cazurile de migrație din mediul rural în cel urban, de emigrație dintr-un sistem socio-cultural în altul sau de schimbare bruscă a statutului social sau profesional. Alți factori stressanți pot fi relații interpersonale conflictuale, căsătorii nefericite, înfrînarea cronică a unor porniri ostile sau sentimentul vinovăției în cazurile de mînie manifestată, o pierdere grea în familie sau teama de ea etc.

Factorii de personalitate care covariază cu hipertensiunea arterială — fără a fi stabilit dacă sînt cauze sau efecte ale ei — sînt tendința spre hiperactivitate, tensiunea, anxietatea, prudența, depresiunea, isteria etc. Unii dintre bolnavii de hipertensiune arată în aparență un comportament calm, reținut, adaptat, dar de fapt ascund anxietate sau conflicte interpersonale conștiente sau inconștiente de lungă durată, dependență, trăsături de perfecționism, nesiguranța în fața unui pericol real sau fictiv. Iată că aceste trăsături tipice pentru bolnavii de hipertensiune arterială se deosebesc întrucîtva de tipul A de personalitate tipic pentru bolnavii de cardiopatie ischemică.

UNELE ASPECTE REFERITOARE LA MIJLOACELE DE PREVENIRE A BOLII CARDIACE CORONARIENE ȘI A HIPERTENSIUNII ARTERIALE

Spațiul nu ne permite de a ne ocupa pe larg de aspectele de prevenire sau de tratament a acestor boli frecvente ale epocii noastre. Există numeroase studii și cercetări referitoare la aceste probleme. Dintre acestea U. Stocksmeier *subliniază următoarele : Necesitatea unei psihodiagnoze multilaterale a acestor bolnavi și integrarea unor psihologi în programul de reabilitare ; atenție specială pacienților tineri și femeilor care prezintă un sindrom psihologic accentuat și oarecum diferit de cel al bărbaților ; antrenamente psihologice și psihoterapeutice de relaxare pentru scăderea gradului de anxietate ; antrenarea psihologică a capacității de concentrare și de creativitate* [6].

Exercițiul fizic introdus treptat, sub control permanent al reactivității organismului, atît sub forma unor programe special alcătuite în acest scop, cît și sub forma practicării la un nivel moderat și necompetitiv a unor sporturi cu ciclismul, atletismul, înotul etc., sînt larg practicate în mai toate unitățile spitalicești, respectiv de reabilitare. Cu atît mai mult, în cazul celor sănătoși, exercițiul fizic și sportul sînt factori de creștere a capacității de adaptare la stress și de scădere a unor factori de risc ca de exemplu hipercolesterolemia sau obezitatea. În această ordine de idei este interesantă constatarea lui Henri și Cassel, că efortul fizic neobișnuit de mare poate fi asociat cu tensiunea arterială joasă, fie cu tensiune arterială ridicată, nefiind un factor univoc.

K. D. Hüllemann *și* F. J. Hehl *se ocupă pe larg de rolul sportului în profilaxia bolilor cardiace, arătînd că cei care au înclinații reduse pentru sport și nu au practicat sportul în copilărie ar trebui să practice tot felul de activități sportive, inclusiv atletism competitiv, în timp ce persoanele care au practicat mult sport în copilărie și adolescență, ar trebui să practice ramuri sportive relaxante* [7].

BIBLIOGRAFIE

1. MOGA A., HARAGUS C.: Ateroscleroză, Ed. Academiei R.S.R., București, 1963. p. 148.
2. JENKINS C. D. : Behavioral risk factors in coronary artery disease. Ann. Rev. Med., 1978, 29, pp. 543—562.
3. WARDWELL W. I., BAHNSON C. B.: Behavioral variables and myocardial infarction in the southrortern Connecticut heart studp, J. Chron. Dis., 1973, 26, pp. 447—461.
4. FRIEDMAN M., ROSENMAN R. H.: Type A behaviour pattern: its association with coronary heart disease, Annals of Clinical Research, 1971, 3, pp. 300—312.
5. WEINER H.: Personality factors and the importance of emotional stresses in hypertension, în J. Genest et al. (Editori). Hypertension, physiopathology and treatment, Mc.Graw Hill Book Company, New York, 1977, pp. 661—673.
6. STOCKSMEIER U. (Editor): Psychological Approach to the Rehabilitation of Coronary Patients, Springer Verlag, Heidelberg, New York, 1976, pp. 9—19.
7. HÜLLEMANN K. D., HEHL F. J.: Sport therapy in patients with cardiac infarct and primary motor proclivity, în U. Stocksmeier, op. cit., pp. 130—137.

IUDITH KAHANA-MOSCU: Implications psychologiques dans la cardiopathie isquemique et hipértension arterielle

La cardiopathie isquemique se manifeste souvent impitoyablement, la mort subite. Pour que cette maladie puisse être traitée avec éfficacité et même prevenue. la médecine cherche depuis longtemps les mécanismes, les causes et les facteurs favorisant, les soi-disant facteurs de risque responsables du déclanchement de la maladie. Ainsi, on a pu constater que la majorité des malades de cardiopathie isquemique présentaient un ou plusieurs traits caractéristiques, parmi lesquels on cite le cholesterole agrandi, la tension arterielle accrue, l'habitude de fumer, le manque d'exercices physiques ou le peu d'exércice physique. Ces facteurs contribuent soit a l'apparition de la maladie, soit a son agrravation.

Un groupe de chercheurs de San Francisco ont effectué des recherches de laboratoire, chimiques et epidemiologiques, pendant deux décénies et ont établi qu'il y a un modèle de comportement typique pour la majorité des personnes malades de cardiopathie isquemique. Les auteurs considérent que la société moderne occidentale a crée les conditions favorabiles pour l'accroissement permanent du nombre de personnes ayant un comportement de „type A".

Les aspects préventifs ou de traitement de cette maladie fréquante de notre époque sont multiples. Parmi eux, les auteurs citent: des entrainements psychologiques et psycho-thérapeutiques de relaxation et l'exércice physique introduit sous controle permanent.

IUDITH KAHANA-MOSCU: Psychological Implications in Ischemic Cardiopathy and Arterial Hypertension.

As ischemic cardiopathy may be fatal it has been a great concern with the medical science to search for methods for its prevention and treatment. Investigations in the domain emphasize the causes and favouring factors of the disease: an increased cholesterol; an increased arterial pressure; smoking; lack or insufficient physical exercises. Such factors can cause or strengthen the disease.

A team of U.S. researchers in San Francisco who have undertaken research work (laboratory, chemical, epidemiological) of the disease for two decades have laid down a model of typical behaviour of most of the persons suffering from ischemic cardiopathy. Among the methods for the prevention and treatment of the diseases are the following: psychological and psychotherapeutical relaxation training; permanently controlled physical exercises, introduced gradually.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

UNELE ASPECTE PRIVIND DESFĂȘURAREA GIMNASTICII LA LOCUL DE MUNCĂ*

S-a demonstrat, nu o dată, că educația fizică și sportul își aduc o contribuție importantă la menținerea sănătății, la întărirea organismului, ferindu-l de influența unor factori cu acțiune nefavorabilă.

Gimnastica la locul de muncă, în calitate de componentă a educației fizice, exercită o influență notabilă, nu numai în păstrarea stării de sănătate a oamenilor, ci în aceeași măsură la creșterea capacității de muncă, contribuind la sporirea productivității.

Este argumentul care a determinat extinderea acestei activități în întreprinderi și instituții, îndeosebi în ultima vreme, sub impulsul însuflețitor al „Daciadei".

Ca urmare a Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie—martie 1973, s-a hotărît introducerea și intensificarea gimnasticii zilnice, de înviorare și la locul de muncă, apreciindu-se că numai oamenii sănătoși, capabili de un randament sporit, asigură îndeplinirea și depășirea planurilor de producție.

Din experimentele efectuate de-a lungul anilor în țara noastră, ca și în alte țării s-a desprins rolul deosebit de important pe care îl exercită gimnastica la locul de muncă asupra capacității de efort, concretizată printr-un randament crescut.

Științele medicale au demonstrat de mult, efectul pozitiv al exercițiului fizic asupra organismului.

În acțiunea de gimnastică la locul de muncă, cunoscută fiind această realitate, exercițiile sînt selecționate pentru diferitele profesii, astfel încît ele să contrabalanseze influența nefavorabilă pe care o are exercitarea unor profesii și activități predominant statice, asupra organismului și a capacității de muncă.

Mergînd pe linia traducerii în viață a sarcinilor trasate de partid, asociațiile sportive din cooperația meșteșugărească din București, sub conducerea și îndrumarea permanentă a organizațiilor P.C.R., cu sprijinul conducerilor de unități în colaborare cu organizațiile U.T.C., au obținut succese evidente în organizarea acțiunilor de dezvoltare a gimnasticii în producție.

În cadrul cooperației meșteșugărești din București, peste 5 500 de cooperatori în 122 de unități,

---

* Lucrare efectuată de un colectiv de instructori ai clubului sportiv „Voința" București.

participă zilnic la programele de gimnastică în producție, conduși de instructori voluntari.

Gimnastica în producție, în majoritatea untiăților unde se practică de mai mult timp, a devenit o parte integrantă a procesului de producție.

Dezvoltarea ei continuă este favorizată în mare măsură de caracteristicile pe care le prezintă :

— este accesibilă oricărei categorii de vîrstă și sex ;

— se practică la locul de muncă sau în imediata apropiere, fără a necesita deplasări mari și consumarea timpului cu probleme complicate de organizare a colectivului ;

— nu necesită aparate sau instalații speciale ;

— cuprinde exerciții libere care se pot adapta oricărui specific de producție și chiar poate fi individualizată ;

— influențează favorabil atît formarea și întărirea unor deprinderi necesare specificului de producție, cît și dezvoltarea unor cunoștințe și deprinderi igienice elementare, necesare muncii și vieții de toate zilele.

Menționăm că cele două grupe de experiment și grupa martoră fac parte din cooperativele Sporul și Cartonajul.

Practicarea exercițiilor fizice în cadrul activității productive este strîns legată de caracterul pe care îl îmbracă munca. Pentru a se putea face o adaptare cît mai judicioasă a exercițiilor fizice cuprinse în gimnastica de producție, trebuie să se cunoască amănunțit aspectele muncii. Totodată este necesar să se urmărească realizarea armoniei care trebuie să existe între principiile de practicare a exercițiilor fizice și condițiile fiziologice și igienice ale activității productive.

În cadrul numărului mare de profesii, activitatea productivă îmbracă forme diferite. Această varietate ne permite întocmirea programelor de exerciții fizice pentru fiecare profesie.

Cooperatorii din experiment, ca și cei din grupa martoră, fac parte din grupa I de profesii — subgrupa A.

Această grupă prezintă următoarele caracteristici :

— consumul de energie necesar desfășurării muncii este redus ;

— lucrul muscular are caracter static ;

— poziția de lucru folosită este șezînd ;

— în executarea muncii, sînt angrenate, în general, membrele superioare ;

— încordarea sistemului nervos central este foarte mare.

Ținînd seama de aceste caracteristici, colectivul a stabilit următoarea metodă de lucru :

— organizarea grupelor de experiment și a grupei martor, ținînd cont de vîrstă, sex, specificul activității depuse. Pe această linie s-au alcătuit două grupe de experiment și o grupă martor. Grupele experiment au fost formate dintr-un număr de 24 de cooperatori (Cartonajul) și respectiv 28 (Sporul) de sex feminin între 15—19 ani și peste 40 ani, iar grupa martoră s-a alcătuit dintr-un număr de 20 de cooperatori, cu o vîrstă între 26—50 ani.

Dintre persoanele testate în experiment, o parte practică sportul întîmplător, iar marea majoritate participă la activitățile, competițiile organizate de cooperative de către sectorul Educație fizică și sport de masă al clubului Voința pe stadion, în sălile de tenis de

masă, șah sau arena de popice.

Constatînd că după 3—4 ore de activitate neîntreruptă apăreau frecvent dureri de spate, brațe, ceafă, umeri, s-au alcătuit programe de gimnastică la locul de muncă, care au cuprins exerciții care să influențeze activitatea aparatului respirator, să relaxeze grupele musculare solicitate în procesul de producție, să antreneze prin exerciții dinamice grupele musculare inactive sau cele supuse unui efort static.

Ele au urmărit îndeaproape corectarea ținutei globale și segmentare a corpului, urmare a poziției incorecte și îndelung menținute în procesul muncii.

Și, în sfîrșit, exercițiile au încercat să creeze o stare de relaxare psihică după încordarea nervoasă din timpul activității productive.

Pentru a obiectiviza influența exercițiilor din programele alcătuite, asupra organismului, la începutul și sfîrșitul experimentului s-au făcut o serie de determinări cum ar fi :

— capacitate vitală ;
— înălțime ;
— greutate ;
— puls ;
— tensiune arterială ;
— dinamometrie : stînga-dreapta.

Timpul afectat efectuării complexelor de exerciții a fost de 5—7 minute zilnic, între orele 9—10. Șefii de unități au fost cei care au coordonat, organizat și supravegheat executarea complexelor de exerciții și respectarea condițiilor igienice : aerisirea încăperilor, păstrarea curățeniei la locul de muncă și a echipamentului de protecție.

Conținutul complexelor de exerciții a fost schimbat la un interval de 2 luni, așa cum reiese din anexe.

Din compararea datelor culese la începutul și sfîrșitul experimentului, s-au constatat următoarele :

— capacitatea vitală a înregistrat o creștere în medie de 100 cmc, care presupunem că s-ar datora nu atît creșterii sale absolute, cît mai ales învățării respirației corecte ;

— greutatea a scăzut în medie cu 1 kg, în special la cooperatorii cu surplus ponderal în faza inițială, care au înțeles influența pozitivă a exercițiilor fizice și au continuat practicarea acestora individual, în afara acestui program;

— valorile pulsului și a tensiunii arteriale nu au înregistrat modificări semnificative ;

— dinamometria flexorilor palmari a înregistrat o creștere minimă.

Deși modificările obiective nu sînt deosebit de mari, totuși se constată o tendință de ameliorare a unor parametri, ceea ce ne îndreptățește să afirmăm că gimnastica în producție își justifică pe deplin eficacitatea la cooperatorii noștri.

De menționat că, din discuțiile purtate cu subiecții, se constată dispariția unor senzații neplăcute: dureri de spate, umeri, ceafă, brațe și instalarea unei stări generale mai bune și dispoziție de lucru crescută, lucru ce influențează pozitiv productivitatea muncii.

Făcînd o comparație între numărul de zile de incapacitate temporară de muncă din această perioadă, cu aceeași perioadă din anul precedent, se observă o ușoară scădere.

De asemenea, încercînd să corelăm efectele gimnasticii la locul de muncă cu productivitatea

muncii, se observă o tendință de creștere a acesteia.

Practicarea cu regularitate a gimnasticii în producție a determinat participarea unor cooperatori la acțiuni sportive de masă ocazional și chiar cu regularitate.

Apreciind efectul pozitiv al gimnasticii în producție asupra organismului, vom face cîteva propuneri :

— generalizarea efectuării gimnasticii în producție în toate unitățile unde sînt condiții de desfășurare ;

— selecționarea pentru fiecare unitate a unor complexe de exerciții care să țină cont de specificul activității depuse ;

— asigurarea în fiecare unitate a unor condiții de igienă generală și individuală la locul de muncă, necesare pentru executare ;

— asigurarea perfecționării instructorilor voluntari.

Prin gimnastica la locul de muncă, deși durata este foarte mică, efectuată corect și conștiincios, se produc modificări în organism, care au ca urmare înlăturarea senzației de oboseală și indirect creșterea capacității de muncă.

Printr-o colaborare rodnică, se va ajunge în cel mai scurt timp ca în mai multe unități ale cooperației meșteșugărești din București să se practice zilnic, pe schimburi, exerciții de gimnastică, cu convingerea că nu poate fi vorba doar de îndeplinirea unor obligații obștești, ci în primul rînd de o împrospătare a forțelor, de un plus de bună dispoziție, care determină în final un spor de producție și de calitate. Dăm în continuare cinci programe de exerciții efectuate de cooperatori :

Programul nr. 1

1. P. I. (poziție inițială) : stînd cu brațele îndoite, pumnii închiși :
   — mers pe loc cu ridicarea genunchilor la orizontală 20"
   — ritm accelerat crescînd.
   — Revenire lentă.
2. P. I. stînd :
   1. ducerea brațelor prin înainte sus, ridicare pe vîrfuri și inspirație ;
   2. revenire cu căderea relaxată a brațelor și expirație.
   Se repetă de 4—6 ori.
3. P. I. depărtat stînd, brațele sus:
   1—2. îndoirea și aplecarea trunchiului spre stînga ;
   3—4. același lucru spre dreapta.
   Se repetă în continuare de 2—4 ori.
4. P. I. stînd :
   1. îndoirea genunchilor cu răsucirea trunchiului spre stînga și atingerea călcîiului stîng cu mîinile ;
   2. revenire. Aceeași spre dreapta.
   Se repetă de 4 ori.
5. P. I. depărtat stînd, brațele îndoite la piept :
   1—2. arcuirea brațelor întinse înapoi ;
   3. revenire ;
   4—5. ducerea brațelor prin înainte sus, cu arcuirea lor înapoi ;
   6. revenire.
6. P. I. stînd :
   1. răsucirea palmelor în afară cu ridicarea pe vîrfuri, capul pe spate și inspirație ;
   3. revenire cu expirație.
   Se repetă de 4 ori.

Programul nr. 2

1. P. I. stînd :
   — mers pe loc cu bătaia palmelor în față și la spate ;
   — revenire.
   Se execută în 32 de timpi cu

schimbarea bruscă a ritmului.

2. P. I. stînd :
   1. ducerea brațelor sus, cu ridicare pe vîrfuri și inspirație ;
   2. revenire cu căderea liberă a brațelor, cu îndoirea ușoară a trunchiului în față și expirație.

   Se repetă de 4—6 ori.
3. P. I. stînd :
   1. ducerea brațelor paralel în față, cu ridicare pe vîrfuri ;
   2. îndoirea genunchilor ;
   3. revenire.

   Se repetă de 6—8 ori, fără pauze.
4. P. I. depărtat stînd :
   1. îndoirea și răsucirea trunchiului spre stînga, atingînd cu degetele mîinii drepte vîrful piciorului stîng ;
   2. revenire.

   Aceeași spre dreapta.

   Se repetă de 4—6 ori.
5. P. I. depărtat stînd, brațele sus:
   1—3. răsucirea trunchiului spre dreapta cu două arcuiri ;
   4. aceeași spre stînga în continuare.

   Se execută în continuare de 2 ori.
6. P. I. cîte 2 față în față depărtat, stînd, brațele îndoite, palmele orientate înainte, în dreptul pieptului :

   — jocul „bătaia palmelor"
   1. lovirea palmelor partenerului din față ;
   2. revenire cu bătaie ;
   3. bătaia crucișă a palmelor ;
   4. revenire cu bătaie.

   Se repetă în continuare de 6—8 ori.
7. P. I. depărtat stînd :
   1. ridicarea brațelor prin lateral sus, cu palmele față în față, capul pe spate și inspirație ;

   — revenire cu coborîrea liberă a brațelor prin lateral și expirație.

Se repetă de 4 ori.

Programul nr. 3

1. P. I. stînd :

   — săritura alternativă pe cîte un picior, cu ridicarea genunchiului și a brațului opus.

   Se execută în 32 de timpi în ritm vioi.
2. P. I. stînd :
   1. depărtarea piciorului stîng lateral, cu ducerea brațelor prin lateral sus în cerc deasupra capului ;
   2. îndoirea trunchiului înapoi și inspirație ;
   3. revenire.

   Aceeași spre dreapta cu schimbarea piciorului.

   Se repetă de 3—4 ori pentru fiecare parte.
3. P. I. stînd :
   1. ducerea prin înapoi sus, cu fandare mare a piciorului stîng în față ;
   2. îndoirea trunchiului cu atingerea podelei cu palmele lîngă vîrful piciorului fandat;
   3. arcuire ;
   4. revenire.

   Același lucru cu schimbarea picioarelor.

   Se repetă de 2—4 ori pentru fiecare picior.
4. P. I. stînd :
   1. ducerea brațelor lateral spre stînga ;
   2. ducerea brațelor spre dreapta;
   3. răsucirea trunchiului înapoi cu arcuire ;
   4. îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, cu depărtarea piciorului lateral și atingerea vîrfului piciorului cu mîinile ;
   5. arcuire ;
   6. revenire.

   Aceeași cu schimbarea sensului.
5. P. I. umăr lîngă umăr stînd de mînă apucat :

1. ducerea piciorului în afară întins înainte și menținerea corpului cu echilibru pe picior ;
2—3. ducerea brațului liber întins sus și lateral ;
4. revenire.
Aceeași cu întoarcere la stînga împrejur și schimbarea brațelor și picioarelor.
Se repetă de 2—4 ori pentru fiecare parte.

6. P. I. stînd :
1. ducerea brațelor oblic sus, capul pe spate și inspirație ;
2. ghemuirea corpului cu îndoirea genunchilor și cuprinderea lor cu brațele, expirație.
Se execută în continuare de 3—4 ori.

Programul nr. 4

1. P. I. stînd cu mîinile pe șold:
— alergare pe loc cu ridicarea picioarelor întinse înainte ;
— se execută în ritm accelerat crescînd cu revenire lentă.
Durata 15"—20".

2. P. I. stînd :
1. ducerea brațelor în sus ;
2—4. rotarea trunchiului de trei ori în cercuri mici spre stînga ;
5—7. rotare spre dreapta ;
8. revenire.
Se repetă de 2 ori, executîndu-se în ritm vioi.

3. P. I. stînd :
1. îndoirea genunchilor ;
2. revenire.
Se repetă de 4—5 ori, executîndu-se în ritm vioi.

4. P. I. depărtat stînd :
1—2. îndoirea și arcuirea trunchiului în față cu atingerea podelei și expirație ;
3. îndreptarea cu brațele întinse în sus și inspirație ;
4. revenire.
Se repetă de 3—4 ori.

5. P. I. depărtat stînd, brațul drept întins sus, iar cel stîng jos :
— schimbarea energică a brațelor prin lateral.
Se repetă de 6 ori.

6. P. I. stînd :
1. ridicarea lentă a brațelor, prin înainte sus, cu inspirație ;
2. coborîrea lor prin lateral, cu expirație.
Se repetă de 4—6 ori.

Programul nr. 5

1. P. I. stînd :
— alergare pe loc cu ridicarea genunchilor la orizontală și bătaia alternativă a palmelor pe genunchi.
Se execută în 32 de timpi cu schimbări bruște de ritm.

2. P. I. stînd :
1. ducerea brațelor prin lateral sus, cu capul pe spate, cu ridicarea pe vîrfuri și inspirație ;
2. revenire cu expirație.
Se repetă în continuare de 6—8 ori.

3. P. I. stînd :
1. ducerea brațelor prin lateral oblic sus, palmele răsucite în afară, arcuirea trunchiului înapoi, capul pe spate, ridicare pe vîrfuri și expirație ;
2. revenire cu expirație.
Se repetă de 3—4 ori.

4. P. I. stînd :
1. ducerea brațelor lateral cu ridicare pe vîrfuri ;
2. îndoirea genunchilor ;
3. revenire.
Se repetă de 3—4 ori.

5. P. I. depărtat stînd, mîinile la ceafă :
1. aplecarea trunchiului la orizontală ;
2. răsucirea pe orizontală a trunchiului spre stînga ;
3. răsucire spre dreapta ;
4. revenire.
Se repetă de 3—4 ori.

6. P. I. stînd :
   1. ducerea brațelor lateral cu ridicare pe vîrfuri, capul pe spate și inspirație ;
   2. revenire cu expirație.
   Se execută de 3—4 ori.

*** * * : Certains aspects concernant le deroulement de la gymnastique au lieu de travail.**

La gymnastique au lieu du travail constitue une forme organisée qui impose depratiquer journélement des éxercices physique complexes, séléctionnées et enseignés selon une certaine méthode, en tenant compte du spécifique de production. ayant en vue la récuperation et l'augmentation de la capacité de travail

L'expérimentation c'est effectuée dans les cadres des deux cooperatives d'artisans de Bucarest a laquelle ont participe 5 500 des cooperateurs.

La gymnastique dans la production se pratique depuis plus longtemps dans la grande majorité des cooperatives. Elle est devenue une partie du processus de production. Son developpement continuel est favorisé en grande mesure par ses traits caractéristiques :

— elle este accésible a toute catégorie d'âge et de sexe ;
— on la pratique au lieu de travail ou dans le plus proche voisinage ;
— elle ne necéssite pas des appareils ou des instalations spéciales ;
— elle comprend des exércices libres qu'on peut adapter a tout spécifique de production et elle peut etre méme individualisée ;
— elle influence d'un façon favorable tant la formation que le renforcement des certains habitudes necessaires au spécifique de production, tout comme le developpement des certaines connaissances et habitudes hygieniques élémentaires.

L'ouvrage comprend 5 complexes d'exércices qui ont été acquis par les cooperateurs.

*** * * : On Gymnastics on the Job.**

Gymnastics on the job includes a number of physical exercises which should be daily executed. They are to be selected and taught in keeping with the specific elements of the respective work place. Their aim is to recover and increase the working capabilities.

The author performed an experiment in two artisan cooperatives in Bucharest numbering 5,500 cooperative workers. He underlines that gymnastics on the job has become a daily practice in most of the units and pleads for the continuous extension of this good example :

— gymnastics is accessible to all categories of age and sex ;
— gymnastics can be practised at the very work place or in its vicinity ;
— gymnastics may be practised even without special equipment ;
— gymnastics can be adjusted to necessities and can be individualized ;
— gymnastics has a favourable influence on the development of primary hygiene.

The article comprises the description of 5 units of exercises that have proved successful among cooperative workers.

OPINII
CONSULTAȚII

PROBLEME ACTUALE ALE CONSTRUCȚIEI SOCIALISMULUI ÎN ȚARA NOASTRĂ. TEME PENTRU EXAMENELE DE GRADUL II ȘI I*

1. DOCUMENTELE PROGRAMATICE ALE CONGRESULUI AL XI-LEA AL P.C.R. — EXPRESIE A GÎNDIRII CREATOARE MARXISTE COLECTIVE, CĂLĂUZĂ PENTRU ÎNTREGUL POPOR

Documentele Congresului al XI-lea al P.C.R. — expresie sintetică a activității teoretice și practice a partidului, rezultat al gîndirii colective. Contribuția hotărîtoare a secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, la inițierea și elaborarea Programului Partidului Comunist Român. Caracterul creator al documentelor Congresului al XI-lea al P.C.R. Programul P.C.R. — program al întregului popor de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre comunism. Raportul cu privire la realizarea hotărîrilor Congresului al XI-lea, a Programului Partidului Comunist Român și la sarcinile de viitor, prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu la Conferința Națională a P.C.R., model de analiză științifică a dezvoltării socialiste a României și a înaintării ei pe drumul comunismului.

2. EPOCA CONTEMPORANĂ, EPOCA TRECERII DE LA CAPITALISM LA COMUNISM PE SCARĂ MONDIALĂ

Conceptul de epocă contemporană. Trăsăturile epocii contemporane. Procesele fundamentale ale trecerii omenirii de la capitalism la socialism. Conferința Națională a P.C.R. despre schimbările petrecute în raportul de forțe mondial. Mișcarea comunistă — uriașă forță politică a contemporaneității ; creșterea rolului ei, a mișcării muncitorești în desfășurarea procesului revoluționar, în viața internațională. Rolul și însemnătatea celorlalte forțe ale progresului social contemporan. Lupta popoarelor pentru lichidarea colonialismului și a subdezvoltării. Procesul formării unor noi state și națiuni. Legitatea trecerii unor noi popoare pe calea socialismului și comunismului. Revoluția tehnico-științifică contemporană și influența ei asupra progresului social.

3. PARTIDUL COMUNIST ROMÂN — CONDUCĂTORUL LUPTEI POPORULUI ROMÂN PENTRU LIBERTATE SOCIALĂ ȘI NAȚIONALĂ, PENTRU REVOLUȚIA ȘI CONSTRUCȚIA SOCIALISMULUI ÎN ȚARA NOASTRĂ

Dezvoltarea istorică a poporului român pe calea progresului economic și social, a libertății și neatîrnării. Rolul maselor populare din

---

* Pentru toate cadrele didactice (educatoare, învățători și profesori care predau toate disciplinele de învățămînt)

țara noastră în ampla luptă pentru progres social, împotriva exploatării și asupririi sociale și naționale, pentru apărarea ființei naționale, a libertății și neatîrnării, pentru o viață liberă și demnă. Clasa muncitoare — forța cea mai înaintată a societății noastre. Crearea P.C.R. — începutul unei noi etape, superioare, a luptei revoluționare. Victoria insurecției naționale armate antifasciste și antiimperialiste — cotitură istorică în dezvoltarea României. Instaurarea puterii democrat-populare, înfăptuirea revoluției socialiste. Victoria deplină a socialismului în România.

4. **FĂURIREA SOCIETĂȚII SOCIALISTE MULTILATERAL DEZVOLTATE ȘI ÎNAINTAREA SPRE SOCIETATEA COMUNISTĂ ÎN ROMÂNIA. DIRECTIVELE CONGRESULUI AL XI-LEA PENTRU CINCINALUL 1976—1980 ȘI LINIILE DIRECTOARE ALE DEZVOLTĂRII ECONOMICO-SOCIALE A ROMÂNIEI PENTRU PERIOADA 1981—1990**

Socialismul și comunismul, cele două faze ale societății comuniste. Conceptul cu privire la societatea socialistă multilateral dezvoltată, expresie a dezvoltării creatoare de către partidul nostru a tezaurului marxism-leninismului. Obiectivele fundamentale și direcțiile în care va acționa partidul nostru pentru făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate. Directivele Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la planul cincinal 1976—1980. Conferința Națională a P.C.R. cu privire la programul de creștere suplimentară a producției, de dezvoltare economico-socială a României în perioada 1981—1985.

Conferința Națională a P.C.R cu privire la trecerea României de la stadiul de țară în curs de dezvoltare la stadiul de țară cu o dezvoltare medie.

Conferința Națională a P.C.R. cu privire la programul de creștere mai accentuată a nivelului de trai al poporului — expresie a grijii permanente față de om a partidului și statului nostru. Liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale pînă în 1980.

Principiile fundamentale ale trecerii, în viitor, spre societatea comunistă în lumina Programului P.C.R. adoptat la Congresul al XI-lea al P.C.R.

5. **STRUCTURA DE CLASĂ ȘI PERFECȚIONAREA CONTINUĂ A RELAȚIILOR SOCIALE**

Dinamica structurii de clasă în etapa făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate în țara noastră ; omogenizarea socială.

Conferința Națională cu privire la mutațiile din structura socială a țării, în relațiile de producție și sociale. Afirmarea cu putere în practică, în viață, a rolului conducător al clasei muncitoare în societatea noastră.

Relațiile de clasă în socialism. Unitatea socialistă a întregului popor.

6. **FACTORUL DEMOGRAFIC ȘI FAMILIA ÎN SOCIALISM**

Însemnătatea factorului demografic în dezvoltarea societății. Politica demografică a statului nostru. Importanța și rolul familiei în cadrul politicii demografice.

7. PERFECȚIONAREA ORGANIZĂRII ȘI CONDUCERII SOCIALE. CREȘTEREA ROLULUI CONDUCĂTOR AL PARTIDULUI ÎN PROCESUL FĂURIRII SOCIETĂȚII SOCIALISTE MULTILATERAL DEZVOLTATE ȘI AL ÎNAINTĂRII SPRE COMUNISM

Conducerea științifică a societății de către partid — necesitate a făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre comunism. Principiile și direcțiile esențiale ale conducerii științifice a societății în etapa actuală. Sarcinile actuale ale perfecționării activității de conducere a statului în lumina documentelor Congresului al XI-lea al P.C.R. Creșterea rolului conducător al partidului în etapa făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și a înaintării României spre comunism. Exercitarea dreptului de control al organizațiilor de partid — manifestare a rolului conducător al partidului în unitățile economice și sociale. Modalități de înfăptuire a rolului conducător al partidului în societate.

Conferința Națională a P.C.R. despre necesitatea îmbunătățirii continue a stilului și metodelor de muncă ale organelor și organizațiilor de partid, întărirea spiritului lor revoluționar; dezvoltarea legăturii cu masele — condiții esențiale pentru creșterea rolului conducător al partidului în toate domeniile.

8. STATUL ȘI DEZVOLTAREA DEMOCRAȚIEI SOCIALISTE ÎN ETAPA STRATEGICĂ ACTUALĂ

Programul P.C.R. privind rolul statului în înfăptuirea obiectivelor istorice ale societății noastre. Dialectica dezvoltării statului nostru socialist. Conținutul complex al funcțiilor statului socialist român în etapa actuală.

Conferința Națională a P.C.R. cu privire la sarcinile organelor locale ale puterii și administrației de stat nou alese. Necesitatea unor modificări radicale în legislația țării în concordanță cu evoluția generală a societății, întărirea rolului statului socialist în conducerea unitară a vieții economico-sociale, în apărarea independenței și suveranității patriei.

Perfecționarea formelor de organizare și de activitate în exercitarea funcțiilor statului socialist român în etapa actuală. Conținutul și specificul democrației socialiste. Dezvoltarea democrației socialiste — necesitate obiectivă a făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre comunism; Programul P.C.R. privind direcțiile și formele de dezvoltare a democrației socialiste.

Conferința Națională a P.C.R. cu privire la perfecționarea în continuare a cadrului organizatoric de participare a clasei muncitoare, a întregului popor la conducerea societății. Adîncirea democrației socialiste în toate sferele vieții economice și sociale.

9. SOCIALISMUL ȘI NAȚIUNEA. POLITICA P.C.R. DE REZOLVARE MARXIST-LENINISTĂ A PROBLEMEI NAȚIONALE ÎN ROMÂNIA

Concepția P.C.R. cu privire la rolul națiunii în epoca contemporană. Contribuția creatoare a P.C.R. cu privire la locul și rolul națiunii, a raporturilor dintre națiuni, în dezvoltarea actuală și viitoare a societății omenești. Formarea națiunii române. Procesul făuririi și dezvoltării națiunii noastre socialiste. Politica marxist-leninistă de rezolvare a problemei naționale în România. Înflorirea națiunii socialiste române în

etapa actuală. Politica P.C.R. de dezvoltare a colaborării cu celelalte națiuni ale lumii, de solidaritate și întrajutorare cu toate țările socialiste.

10. **POLITICA P.C.R. DE FORMARE A CONȘTIINȚEI SOCIALISTE ȘI DE EDUCARE A MASELOR ÎN SPIRITUL ETICII ȘI ECHITĂȚII SOCIALISTE**

Concepția P.C.R. cu privire la caracterul dialectic al raportului dintre existență și conștiință socială. Structura, dinamica și căile făuririi conștiinței socialiste. Sistemul instituțional unitar al formării conștiinței socialiste. Rolul școlii în educarea revoluționară a tinerei generații.

Conferința Națională a P.C.R. cu privire la activitatea politico-ideologică de ridicare a conștiinței socialiste a maselor, de educare revoluționară a poporului și formare a omului nou.

Educarea tineretului, a tuturor oamenilor muncii în spiritul principiilor eticii și echității socialiste ; Codul principiilor și normelor muncii și vieții comuniștilor, ale eticii și echității socialiste.

11. **POLITICA PARTIDULUI ÎN DOMENIUL CULTURII, AL ȘTIINȚEI ȘI ÎNVĂȚĂMÎNTULUI**

Concepția P.C.R. despre cultura națională socialistă ; trăsăturile culturii socialiste ; Programul P.C.R. privind dezvoltarea culturii socialiste. Promovarea umanismului socialist. Știința — forță nemijlocită de producție. Rolul cercetării științifice și tehnologice în făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate. Politica P.C.R. în domeniul învățământului. Integrarea învățământului cu cercetarea și producția — obiectiv fundamental al dezvoltării și perfecționării învățământului nostru.

12. **POLITICA P.C.R. DE ÎNTĂRIRE A UNITĂȚII ȘI SOLIDARITĂȚII CU PARTIDELE COMUNISTE ȘI MUNCITOREȘTI**

Mișcarea comunistă și muncitorească internațională ; rolul ei în dezvoltarea lumii contemporane.

Conferința Națională a P.C.R. cu privire la problemele actuale ale mișcării comuniste și muncitorești.

Întărirea solidarității internaționale între partidele comuniste și muncitorești.

Conferința Națională despre politica P.C.R. de dezvoltare a relațiilor de solidaritate cu toate partidele, de întărire a unității de tip nou între acestea.

13. **POLITICA EXTERNĂ A ROMÂNIEI**

Conferința Națională a P.C.R. cu privire la caracteristicile de bază ale dezvoltării mondiale actuale, principalele tendințe ale vieții internaționale și concluziile ce se desprind pentru lupta forțelor înaintate.

Principiile politicii externe a României. Direcțiile afirmării politicii externe a R.S. România ; dezvoltarea consecventă a prieteniei și colaborării țării noastre cu toate statele socialiste ; colaborarea multilaterală cu țările în curs de dezvoltare ; colaborarea cu toate statele lumii.

Conferința Națională a P.C.R. privind problemele fundamentale ale situației internaționale actuale. Contribuția activă a României la efortul pentru realizarea unui climat de securitate, destindere și cooperare pașnică în Europa ; necesitatea soluționării pe cale politică a tuturor conflictelor și stărilor de încordare între state ; lichidarea decalajelor dintre state, făurirea noii ordini economice internaționale ; crearea unei lumi

fără arme și fără războaie — necesitate vitală a întregii omeniri, misiune istorică a socialismului. Rolul maselor populare, al forțelor progresiste în promovarea unei politici noi, democratice în lume. Activitatea României pentru promovarea colaborării în cadrul O.N.U. și al altor organisme internaționale. Creșterea prestigiului internațional al României socialiste.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Editura politică, București, 1974, și în vol. „Congresul al XI-lea al Partidului Comunist Român". Editura politică, București, 1975, p. 614—749.

* * * : Directivele Congresului al XI-lea al Partidului Comunist Român cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale în perioada 1981—1990. Editura politică, București, 1974.

* * * : Codul principiilor și normelor muncii și vieții comuniștilor, ale eticii și echității socialiste, Editura politică, București, 1975, și în vol. „Congresul al XI-lea al Partidului Comunist Român", Editura politică, București, 1975, p. 816—823.

* * * : Rezoluția Conferinței Naționale a Partidului Comunist Român cu privire la perfecționarea politico-organizatorică și ideologică a partidului, în vol. „Conferința Națională a P.C.R. 19—21 iulie 1972", Editura politică, București, 1972, p. 499—506.

* * * : Plenara Comitetului Central al Partidului Comunist Român din 3—5 noiembrie 1971, Editura politică, București, 1971.

* * * : Rezoluția Conferinței Naționale a Partidului Comunist Român, 9 decembrie 1977, Editura politică, București, 1977.

* * * : Programul privind măsurile suplimentare de dezvoltare economico-socială a României pînă în 1980, Scînteia nr. 10985 din 14 decembrie 1977.

* * * : Programul de creștere a nivelului de trai în anii 1976—1980, Scînteia nr. 10987 din 16 decembrie 1977.

* * * : Programul de reducere a duratei săptămînii de lucru, Scînteia nr. 10988 din 17 decembrie 1977.

* * * : Hotărîrea cu privire la perfecționarea conducerii tuturor sectoarelor de activitate, a legislației Republicii Socialiste România, a activității organelor de justiție și ale Ministerului de Interne, precum și noi măsuri privind dezvoltarea democrației socialiste, Scînteia nr. 10992 din 21 decembrie 1977.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la realizarea Programului de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în domeniul muncii ideologice, politice și cultural-educative, în Scînteia nr. 10642 din 6 noiembrie 1976.

* * * : Program de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în domeniul muncii ideologice, politice și cultural-educative (sinteză), în Munca de partid nr. 10,1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raportul Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la activitatea Partidului Comunist Român în perioada dintre Congresul al X-lea și Congresul al XI-lea și sarcinile de viitor ale partidului, Editura politică, București, 1974.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Conferința cadrelor și activului de partid din învățămîntul superior, 13 septembrie 1974, Editura politică, București, 1974.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raportul prezentat la Conferința Națională a Partidului Comunist Român, 19 iulie 1972, în vol. „Conferința Națională a Partidului Comunist Român", 19—21 iulie 1972, Editura politică, București, 1972.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raportul cu privire la măsurile de perfecționare a conducerii și planificării economiei naționale și la îmbunătățirea organizării administrativ-teritoriale a României, prezentat la Conferința Națională a P.C.R., 6 decembrie 1967, în „România pe drumul desăvîrșirii construcției socialiste", vol. II, Editura politică, București, 1978, p. 504—611.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raportul C.C. al P.C.R. cu privire la activitatea Partidului Comunist Român în perioada dintre Congresul al IX-lea și Congresul al X-lea și sarcinile de viitor ale partidului, 6 august 1969, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. IV, Editura politică, București, 1970, p. 248—349.

CEAUȘESCU NICOLAE : Propuneri de măsuri pentru îmbunătățirea activității politico-ideologice de educare marxist-leninistă a membrilor de partid, a tuturor oamenilor muncii, 6 iulie 1971. Expunere la Consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologic și al activității politice și cultural-educative, Editura politică, București, 1971.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea cadrelor didactice care predau științele sociale în învățămîntul superior, Editura politică, București, 1973.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la deschiderea colocviului privind problemele științei conducerii societății, 6 martie 1972, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. VII, Editura politică, București, 1972, p. 25—56.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la adunarea festivă consacrată aniversării a 80 de ani de la crearea partidului politic al clasei muncitoare din România, 30 martie 1973, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. VIII, Editura politică, București, 1972, p. 253—304.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la adunarea populară din București, consacrată aniversării a 125 de ani de la revoluția de la 1848 și a unui sfert de veac de la naționalizarea principalelor mijloace de producție, 16 iunie 1973, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. VII, Editura politică, București, 1973, p. 589—621.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare cu privire la dezvoltarea și perfecționarea învățămîntului în R. S. România, Plenara C.C. al P.C.R. din 18—19 iulie 1973, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. VIII, Editura politică, București, 1973, p. 630—645.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Plenara comună a Comitetului Central al Partidului Comunist Român și a Consiliului Suprem al Dezvoltării Economice și Sociale a României, din 22 iulie 1975, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. XI, Editura politică, București, 1975, p. 950—1011.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Marea adunare populară din municipiul Craiova cu prilejul jubileului municipiului Craiova și al deschiderii noului an de învățămînt, 15 septembrie 1975, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. XI, Editura politică, București, 1975, p. 1107—1123.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Marea Adunare Națională cu privire la mărețele realizări ale poporului român în cincinalul 1971—1975 și la politica externă a României pusă în slujba păcii și colaborării internaționale, Editura politică, București, 1975.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Congresul consiliilor populare județene și al președinților consiliilor populare municipale, orășenești și comunale, 4 februarie 1976, Editura politică, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Congresul educației politice și al culturii socialiste cu privire la activitatea politico-ideologică și cultural-educativă de formare a omului nou, constructor conștient și devotat al societății socialiste multilateral dezvoltate și al comunismului în România, Editura politică, București, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la Conferința Națională a Partidului Comunist Român din 7—9 decembrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Plenara C.C. al P.C.R., 2—3 noiembrie 1976, în „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. XIII, Editura politică, București.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea pe țară a unităților de control al oamenilor muncii, 17 februarie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere cu privire la activitatea partidului și a întregului popor pentru înlăturarea urmărilor cutremurului catastrofal din 4 martie, dezvoltarea economico-socială actuală a țării, activitatea internațională a partidului și statului și situația politică mondială, 28 martie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere prezentată la sesiunea solemnă a Comitetului Central al Partidului Comunist Român, Marii Adunări Naționale și activului central de partid consacrată sărbătoririi independenței de stat a României, 9 mai 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Congresul consiliilor oamenilor muncii din industrie, construcții și transporturi, 11 iulie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea de lucru cu activiștii și cadrele din domeniul educației politice, al propagandei și ideologiei, septembrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea de lucru de la Comitetul Central al Partidului Comunist Român, 23 septembrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la ședința de constituire a Consiliului Național al Oamenilor Muncii, 13 octombrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare rostită cu prilejul conferirii titlului de doctor în științe politice și doctor în economie, 24 ianuarie 1978, Editura politică, București, 1978.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare rostită la Palatul Republicii cu prilejul aniversării a 60 de ani de la naștere și peste 45 de ani de activitate revoluționară, 25 ianuarie 1978, Editura Politică, București, 1978.

Notă : Pentru actualizarea bibliografiei și pentru alte indicații, candidații vor consulta Tribuna școlii.

ESEU DESPRE PREZENTAREA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE DIN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
— I.E.F.S. —

Publicarea lucrărilor științifice este parte integrantă a muncii de cercetare. Ea reprezintă o formă necesară, dar nu și suficientă pentru valorificarea cercetării.

Prin publicare scrisă sau orală, rezultatele și concluziile cercetării sînt comunicate altor specialiști, eventual chiar și marelui public. În felul acesta, lucrarea științifică devine sursă de informații pentru cei interesați în domeniul respectiv.

Calitatea prezentării lucrărilor științifice este practic ruptă de calitatea cercetării. Cu toate acestea, tocmai de această calitate a prezentării depinde în foarte mare măsură dacă lucrarea este apreciată ca sursă facilă sau dificilă de informații.

În domeniul educației fizice și sportului, prezentarea lucrărilor științifice este similară cu cea din alte domenii, firește cu păstrarea particularităților.

B. B. BERCEANU și I. PANAITESCU (1), referindu-se la publicarea scrisă, în general, prezintă cîteva principii de organizare logică a materialului, de exprimare simplă și clară, precum și cîteva reguli și convenții, unanim acceptate.

Înainte de a reaminti aceste principii, reguli și convenții, găsesc util de a cita un sfat pe care îl dau acești autori : „Nu uitați că scrieți nu pentru biblioteci, ci pentru oameni care speră să găsească în lucrarea

[1] B. B. BERCEANU și I. PANAITESCU : Prezentarea lucrărilor științifice Metodologia activității autorului. Ed. Științifică, București, 1968.

voastră un ajutor în munca lor. Depuneți tot efortul pentru a nu le irosi timpul și a nu le dezamăgi așteptările.“ Cred că este un sfat bun, aplicabil — de ce nu ? — chiar și acestui eseu !

După B. B. BERCEANU și I. PANAITESCU, munca de pregătire a unei lucrări științifice în vederea publicării se îmbină strîns cu munca de cercetare științifică și ar fi recomandabil să urmeze următoarele „momente“ :

— alegerea și formularea problemei ;
— documentarea ;
— elaborarea și formularea ipotezelor ;
— observarea și experimentarea ;
— interpretarea rezultatelor ;
— înregistrarea și transmiterea informației ;
— concluziile.

În ceea ce privește planul lucrării și organizarea materialului, autorii relevă faptul că orice lucrare științifică se împarte în trei : introducerea, tratarea și încheierea. Dintre acestea, cea mai importantă este tratarea care cuprinde : premisele teoretice, metode experimentale, materiale utilizate, rezultate, interpretare și discuții.

Redactarea, în special a părții numite „tratare“, în conformitate cu „Codul redactării corecte a publicațiilor științifice“ elaborate de U.N.E.S.C.O. (2), trebuie să fie astfel realizată, încît un cercetător calificat, îndeajuns specializat în aceeași ramură a științei, plecînd de la indicațiile pe care le dă autorul și numai de la acestea, să poată :

— fie să reproducă experimentele și să obțină rezultatele pe care le descrie autorul, cu erori egale sau inferioare limitei superioare specificate de autor ;

— fie să repete observațiile și să judece concluziile autorului ;

— fie să controleze exactitatea analizelor și inferențelor care l-au condus pe autor la concluziile sale.

Referindu-se la redactarea lucrărilor de cercetare științifică din domeniul educației fizice și sportului, M. EPURAN (3) prezintă „Schema generală și cea mai utilizată“ :

— introducere (cu discutarea datelor literaturii) ;
— prezentarea condițiilor cercetării (cu subiecți și metode) ;
— rezultatele și interpretarea lor (cu rezultatele concrete, discuția și interpretarea datelor) ;
— concluziile lucrării (cu propuneri) ;
— bibliografia.

Același mod de alcătuire a articolelor științifice este recomandat și de redacția revistei EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT. În plus, și pe bună dreptate, redacția citată recomandă ca rezultatele și discuția rezultatelor să se facă în capitole separate.

După opinia mea, prezentarea scrisă a lucrărilor științifice din domeniul educației fizice și sportului ar trebui să urmeze următorul curs :

1. Titlul lucrării. Concis și clar, dar fără abrevieri.

---

[2] U.N.E.S.C.O. : Cod de bon usage en matière de publications scientifiques, Rev. internat. Dsc., 30, nr. 1, 1963, pag. 13—15.

[3] M. EPURAN : Metodologia cercetării activității corporale, vol. II, Curs I.E.F.S., București, 1978.

2. Introducerea. Aș recomanda ca prima frază din introducere să fie o explicitare a titlului, eventual o prezentare a scopului lucrării. În continuare, textul să se refere la nivelul cunoștințelor actuale, dar numai strict în legătură cu obiectul studiului. Ar urma o eventuală critică a ceea ce se cunoaște și o explicitare a ceea ce aduce nou lucrarea.

3. Ipoteze și postulate. Sînt preferabile mai multe ipoteze care nu se exclud reciproc, precum și prezentarea a ceea ce se admite fără demonstrație.

4. Subiecți și metode. Foarte rar este necesar ca acest capitol să se numească : material și metodă. Pentru ca rezultatele lucrării să poată fi reproduse și de alți cercetători suficient de calificați, uneori este necesară și prezentarea tehnologiei recoltării datelor de cercetare.

5. Rezultatele. Acest capitol, mai ales în domeniul educației fizice și sportului, ar trebui să fie prezentat separat de cel al discuției rezultatelor. În felul acesta, cititorul își poate forma mai obiectiv părerea personală despre rezultate.

6. Discuția rezultatelor. Aceasta se face în raport cu rezultatele cele mai apropiate de obiectul cercetării din literatura de specialitate și este preferabil ca opinia originală a autorului să se prezinte ultima.

7. Concluziile. Concluziile se vor referi numai *la rezultatele lucrării. Ele nu vor aduce nimic nou față de text, ci vor fi o prezentare sintetică și sistematică a ceea ce este consemnat în celelalte capitole ale lucrării, în special în legătură cu confirmarea sau infirmarea ipotezelor. Dacă se preferă împărțirea concluziilor în teoretice și practice, atunci cele din urmă pot fi prezentate ca propuneri.*

8. Bibliografia. În lista bibliografiei vor fi trecuți numai acei autori la care se face o referire directă în text. Numărul titlurilor bibliografice va fi adecvat (neexcesiv). Prezentarea este, de cele mai multe ori, impusă de publicația vizată.

Nu toate ilustrațiile și tabelele se pot trece în capitolul „Rezultate". Dar, oriunde ar fi acestea, va trebui ca ele să fie numerotate (preferabil separat pentru tabele), titrate și însoțite de legendă, pentru a putea fi înțelese, în general, și fără intermediul textului.

S-ar părea că „rețeta" de mai sus este aplicabilă deosebit de restrictiv, numai la lucrări cu caracter experimental. După părerea mea, schimbîndu-se cuvintele, fără a se depărta mult de conținutul lor noțional inițial, respectiva succesiune de idei ar avea aplicabilitate în marea majoritate a prezentărilor lucrărilor științifice din domeniul educației fizice și sportului.

Privind înainte, și anume la momentul cînd informațiile cuprinse în lucrările științifice din domeniul educației fizice și sportului vor trebui sistematizate și stocate în computere și la noi în țară, aș mai propune ca însuși autorul să rezume propria lucrare și să ofere 5—10 cuvinte „cheie" care ar fi orientative și semnificative despre obiectul cercetării.

Închei prin cuvintele lui MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA (Din DON QUIJOTE, vol. II, cap. 3): „Și cînd totul este spus, cel ce publică (o carte) își asumă un mare risc, întrucît nimic nu este mai imposibil decît a (o) alcătui astfel încît să-și asigure aprobarea fiecărui cititor".

(Rezumatele — pag. 8)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ORIENTĂRI NOI ŞI ASPECTE MEDICALE SPECIFICE ÎN PROCESUL DE EDUCARE A FORŢEI LA FEMEI

Dr. MARTA BAROGA
Centrul de medicină sportivă

Creşterea vertiginoasă a performanţelor în sport, fenomen la care asistăm permanent şi la care nu întrezărim nici în viitor tendinţe de scădere, are la bază perfecţionarea tehnicii sportive şi a metodelor de pregătire, dar şi un aport din ce în ce mai competent din partea medicinei.

Metodica antrenamentului sportiv se află într-un proces continuu de transformare şi reevaluare, reclamat fie de ultimele cercetări ştiinţifice din domeniul fiziologiei, biochimiei, biologiei etc., aşa cum vom vedea mai departe, fie de practica sportivă care, în unele cazuri, a impus noi orientări, acestea fiind abia ulterior argumentate din punctul de vedere al ştiinţei. De pildă, efectuarea a 3—4 antrenamente zilnice, orientare metodică care a dus în ultimii ani la creşterea substanţială a rezultatelor în majoritatea ramurilor sportive, este explicată deocamdată doar prin „posibilităţile de adaptare de care dispune organismul omenesc", explicaţie destul de generală, dacă este privită printr-o prismă riguros ştiinţifică.

Teoria supracompensării, care a stat la baza planificării a 5—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal, nu mai poate explica în mod satisfăcător posibilitatea efectuării a 17—18 antrenamente grele în aceeaşi perioadă de timp. Tot practica sportivă a fost aceea care, folosind o viziune curajoasă, bazată pe date concrete şi mai ales pe rezultate, a impus renunţarea la antrenamentele clasice în care se avea în vedere efectuarea unui volum mare cu o intensitate mică sau a unui volum mic cu o intensitate mare, în favoarea efectuării în cea mai mare parte a pregătirii, a lecţiilor de antrenament stressante, în care întîlnim atît volumul, cît şi intensitatea la valori deosebit de ridicate. Cîştigă teren orientarea metodică în care juniorii (sau junioarele) efectuează un volum general de muncă mai mare decît sportivii seniori. Renunţarea aproape complet la perioadele de pauză („refacerea organismului") din cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire a dus la o creştere spectaculoasă a rezultatelor. Sînt idei care susţin că femeia poate efectua un volum de muncă superior celui efectuat de către bărbaţi, ţinîndu-se seama, bineînţeles, de valorile iniţiale ale potenţialului fizic al femeilor, care de regulă sînt mai mici decît cele ale bărbaţilor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1979, pag. 59

Desigur că știința, și în special medicina sportivă, nu au stat deoparte față de noile orientări din metodica actuală a antrenamentului sportiv. Chiar dacă în anumite cazuri, nu s-a reușit încă să se elucideze pe deplin unele aspecte teoretice privind practica antrenamentului, progresul obținut în ultimii ani în domeniul descoperirii și folosirii unor susținătoare de efort, a avut un rol covîrșitor în direcția asigurării posibilităților de efectuare a unor eforturi de către sportivi, care pe zi ce trece devin din ce în ce mai mari.

Dezvoltarea la maximum a calităților fizice de bază : FORȚA, VITEZA, REZISTENȚA, continuă să fie în atenția specialiștilor, ca sursă principală a îmbunătățirii în continuare a performanțelor sportive. Procesul de educare a forței, calitate care este legată direct de viteză și influențează chiar și rezistența, cunoaște transformări rapide în scopul asigurării unor indici cu valori cît mai ridicate, într-un timp cît mai scurt.

Vom trece în revistă principalele modificări înregistrate la femei (sportive), în urma efectuării antrenamentelor cu îngreunări în scopul creșterii forței musculare.

Modificări fiziologice. În general, în urma antrenamentului cu îngreunări, se observă aceleași modificări și la femei în comparație cu bărbații. Această constatare este valabilă atît în ceea ce privește efortul maximal, cît și cel submaximal.

În **efortul maximal,** reținem următoarele :

— creșterea consumului de O_2, creșterea volumului total al sîngelui, a hemoglobinei și a volumului cardiac ;

— creșterea considerabilă a cantității de acid lactic în mușchi ;

— creșterea importantă a debitului cardiac.

În cazul **efortului submaximal,** comparativ cu cel maximal notăm :

— o schimbare mică sau neglijabilă în consumul de O_2 ;

— o scădere semnificativă în acumularea de acid lactic la nivelul mușchilor ;

— o scădere semnificativă a pulsului ;

— o creștere a debitului cardiac.

Efortul submaximal este mai ușor producînd un stress fiziologic mai atenuat, de unde și modificările funcționale de care depinde creșterea indicilor de forță sînt mai mici decît în cazul efortului maximal.

Modificările biochimice, observate la bărbați, sînt și în acest caz valabile și pentru femei.

Schimbări în METABOLISMUL ANAEROB :

— creștere a capacității sistemului ATP (acid adenozintrifosforic) — PC (creatinfosfatul) în mușchii scheletici ;

— creștere a cantității de acid lactic ;

— creștere a conținutului de glicogen în mușchi ;

— creștere a activității enzimelor glicolitice ;

— o hipertrofie selectivă a FIBRELOR MUSCULARE ALBE (rapide).

Schimbări în METABOLISMUL AEROB :

— o creștere a conținutului de mioglobină în mușchii scheletici ;

— creșterea capacității mușchiului de a utiliza carbonații și grăsimile (proces din care rezultă CO_2 și H_2O) ;

— creşterea numărului şi masei mitocondriilor din fibrele muşchilor scheletici ;

— creşterea activităţii enzimelor ciclului Krebs ;

— o hipertrofie selectivă a FIBRELOR MUSCULARE ROŞII (lente).

Modificări morfo-funcţionale. Creşterea masei musculare este mai mică la femei decît la bărbaţi. Totuşi, în urma antrenamentului de forţă, femeile se pot aştepta la : diminuarea ţesutului gras, la o uşoară descreştere a greutăţii corporale şi la creşterea indicilor de forţă.

Aşa după cum este de răspîndită ideea că lucrul cu greutăţi măreşte forţa musculară la femei, tot atît de răspîndită este şi ideea greşită că lucrul cu greutăţi „masculinizează" corpul feminin, formîndu-se muşchi globuloşi, care după întreruperea antrenamentului se transformă la loc în ţesut adipos. Cercetările efectuate în această direcţie se opun categoric teoriei masculinizării corpului feminin. Excepţiile de la această regulă au la bază în primul rînd consideraţii de ordin ereditar şi în nici într-un caz lucrul cu greutăţi în scopul dezvoltării forţei musculare. Măsurătorile efectuate timp de circa 15 ani în cadrul Centrului de medicină sportivă pe loturile de sportive care folosesc antrenamentul cu greutăţi ca mijloc ajutător (atletism, jocuri sportive, canotaj etc.), nu înregistrează schimbări esenţiale privind creşterea exagerată a masei musculare (din păcate, nici schimbări esenţiale în ceea ce priveşte creşterea indicilor de forţă).

Dacă măsurătorile şi investigaţiile amintite demonstrează că nu există pericolul de masculinizare al corpului sportivelor, ele arată în schimb că în metodica educării forţei persistă unele erori grave. Să comparăm de pildă indicele de forţă (IF) al sportivelor din cîteva discipline sportive : volei = 0,826 ; handbal = 0,0811 ; atletism — sprinturi = 0,867 ; canotaj = 0,866. Aceste valori, pe lîngă faptul că în general sînt foarte mici (fetiţele din loturile de gimnastică au un indice de forţă ce depăşeşte cu mult valorile arătate mai sus), arată indici de forţă sensibili egali în ramuri sportive unde calitatea fizică forţă joacă un rol cu totul şi cu totul diferit. De aici reiese că cel puţin în două ramuri sportive, dacă nu chiar în toate cele 4 date ca exemplu, se lucrează insuficient sau mai bine zis greşit în direcţia dezvoltării forţei musculare.

Considerăm că principala greşeală constă în faptul că nu se respectă folosirea în antrenamente a greutăţii optime de bază (încărcătura optimă), care trebuie să fie calculată în raport cu posibilităţile maxime individuale la exerciţiile respective. Adăugăm, de asemenea, efectuarea nejustificată a antrenamentelor unilaterale, care neglijează angrenarea în lucru a tuturor fibrelor musculare şi alternarea judicioasă între capacitatea anaerobă şi cea aerobă, mijloc eficace de îmbunătăţire a performanţelor sportive.

Prin metodele clasice de antrenament cu greutăţi în scopul creşterii forţei musculare, energia dezvoltată se bazează aproape în întregime pe procese anaerobe.

Angrenarea proceselor aerobe, condiţie esenţială a măririi capacităţii de efort, este de obicei efectuată prin metoda alergării. Acest lucru se dovedeşte a fi neavantajos deoarece alergările constituie un an-

trenament nespecific în multe ramuri sportive unde forța deține un rol principal. Ca urmare, apare oboseala sau, în unele cazuri, chiar stări de supraantrenament, deoarece în alergări sînt angrenate grupe musculare diferite decît cele solicitate în sporturile respective. Dacă ținem seamă de faptul că pentru o solicitare optimă a sistemului aerob este nevoie de circa 6—8 ore de alergări într-un ciclu săptămînal, reiese un consum inutil de energie pe care sportivii nu îl pot recupera. Datorită faptului că sistemul aerob este „un mare consumator de grăsimi", sportivii sau sportivele se pot debarasa de surplusul de țesut gras, mărindu-și în același timp capacitatea de efort cu o minimă cheltuială de energie.

Aceste constatări reieșite din practica sportivă ne-au condus la ideea căutării unor metode de a angrena sistemul aerob prin mijloace specifice lucrului cu greutăți, care să fie valabile în toate ramurile sportive unde se are în vedere dezvoltarea forței musculare.

În acest scop am folosit datele ultimelor cercetări privind structura intimă a fibrei musculare (bazate pe biopsii la nivelul mușchilor) și studii reieșite din practică, privind interdependența proceselor anaerobe și aerobe. Considerăm că și în viitorii ani progresul în direcția dezvoltării indicilor de forță se va sprijini pe noile date ale elementelor amintite mai sus, care încă nu sînt transpuse și folosite în mod corespunzător în practica sportivă.

Să examinăm pe scurt principalele aspecte legate de structura intrenă a fibrelor musculare, precum și principalele caracteristici ale proceselor aerobe și anaerobe.

Pînă în prezent se cunoștea faptul că fibrele musculare sînt de două feluri : fibre lente (roșii) și fibre rapide (albe). Cercetătorii americani (Daniels, Fitts, Sheehan) completează acest adevăr științific deosebind : fibre lente (roșii) și fibre rapide care la rîndul lor sînt și ele împărțite în : fibre albe rapide și fibre roșii rapide.

În general, oamenii se nasc cu o cantitate aproximativ egală de fibre roșii și fibre albe. Această proporție rămîne neschimbată și nu se poate modifica prin nici un fel de metodă de antrenament. Cantitatea mai mare de fibre albe găsită la sprinteri în comparație cu alergătorii de rezistență se explică prin predispoziții de ordin genetic (talent).

Fibrele lente de culoare roșie au o vascularizare mare și un conținut bogat în mioglobină (proteină care leagă și transportă O_2 de-a **lungul fibrei musculare) și în mitocondrii** (structuri subcelulare ale mușchiului unde 0_2 este consumat producîndu-se energie printr-o serie de reacții chimice). Acest tip de fibre nu are o putere mare de contracție, în schimb sînt foarte rezistente la oboseală. Vascularizarea bogată, mioglobina și mitocondriile, permit fibrelor roșii să consume foarte mult O_2. Energia se eliberează printr-un proces oxidativ numit METABOLISM AEROB, care se bazează pe aport mărit de 0_2. Fibrele roșii (lente) pot efectua un lucru muscular prelungit specific eforturilor de rezistență (peste 5 minute). Putem trage concluzia că în mușchii membrelor inferioare ale unui alergător de distanță lungă predomină fibrele roșii, deoarece în caz contrar alergătorul respectiv nu putea să se dedice acestui gen de efort („nu avea talent").

Fibrele rapide prezintă următoarele caracteristici :

a) **fibrele albe rapide** sînt slab vascularizate și au un conținut scăzut de mioglobină și mitocondrii, de unde o slabă capacitate de a produce energie prin procese oxidative (care se bazează pe aport mărit de 0_2). Acest gen de fibre dezvoltă o forță musculară explozivă. Desigur că în mușchii membrelor inferioare ale unui alergător de viteză predomină acest gen de fibre. Energia dezvoltată nu se bazează pe un aport mărit de 0_2, ci pe un proces neoxidativ numit METABOLISM ANAEROB. Datorită acumulării acidului lactic în mușchi, lucrul muscular nu poate fi menținut timp îndelungat deoarece apare oboseala. Energia dezvoltată de acest tip de fibre se caracterizează printr-o durată scurtă (sub 1 minut) ;

b) **fibrele roșii rapide** au o vascularizare mare și un conținut bogat în mioglobină și mitocondrii. Acest tip de fibre se caracterizează printr-o capacitate mare de lucru atît cu ajutorul proceselor metabolice anaerobe cît și celor aerobe. Această proprietate le permite să efectueze un lucru muscular de intensitate mare, într-o perioadă de timp mai mare (între 1 și 5 minute) decît cea caracteristică fibrelor musculare albe rapide. La alergătorii pe distanțe mijlocii predomină fibrele roșii rapide. În tabelul 1 sînt sintetizate principalele caracteristici ale fibrelor musculare.

Tabelul 1

Tipurile și principalele caracteristici ale fibrelor musculare

Tipurile de fibre musculare		Vascularizare	Metabolism	Rezistența la oboseală	Ramura de sport specifică	Tip de efort	Durata efortului
Fibre lente roșii		Mare	Aerob (peste 80%)	Mare	Maraton 5% anaerob 95% aerob	Rezistență de lungă durată	Peste 5 minute
Fibre rapide	Albe	Mică	Anaerob (95-100%)	Mică	100 m plat 95% anaerob 5% aerob	Forță-viteză (forță - explozivă)	Sub 1 minut
	Roșii	Mare	Aerob+anaerob 20%-80% 80%-20%	Moderată	500-3000 m plat 55-35% anaerob 45-65% aerob	Rezistență medie	Între 1 și 5 minute

Metabolism aerob și anaerob. Datorită faptului că omul nu poate depune o activitate oarecare (mai ales în sport) fără aport suplimentar de 0_2, este foarte important să ne dăm seama că aceste procese se desfășoară împreună. Schimbînd ritmul activității noastre, niciodată nu rezultă în exclusivitate metabolism pur anaerob sau pur aerob. Cînd executăm exerciții de intensitate submaximală, energia rezultă din metabolismul oxidativ al grăsimilor și în mai mică măsură datorită oxidării carbohidraților (glucoza din sînge și glicogenul muscular). Știm că se poate obține mai multă energie dintr-un gram de grăsime decît dintr-un gram de carbohidrați (zaharuri), însă este nevoie de un consum de 0_2 substanțial. De exemplu, cînd glicogenul muscular este epuizat și cînd mușchiul metabolizează numai grăsimi, individul respectiv va avea o creștere a consumului de 0_2, sau, dacă acest lucru nu este posibil, o încetinire a lucrului efectuat. O altă posibilitate de menținere a lucrului ar fi suplimentul de glicogen. În acest caz, glicogenul întreține o rată înaltă a oxidării grăsimilor.

În ceea ce ne privește, trebuie să avem în vedere în ce măsură capacitatea aerobă influențează pe cea anaerobă. Cercetările în această direcție ajung la concluzia că metabolismul grăsimilor (proces aerob) „inhibă" sau mai bine zise încetinește glicoliza (proces anaerob în care se consumă glicogenul și se formează acidul lactic). Metabolismul aerob implicat în lucrul fibrelor musculare roșii are ca sursă de energie acizii grași luați din rezervele de grăsimi ale corpului

Mușchii corpului omenesc, așa cum s-a mai afirmat anterior, sînt în general eterogeni, fiind compuși atît din fibre lente (roșii), cît și din fibre rapide (albe rapide și roșii rapide).

În lucrul cu greutăți în scopul dezvoltării forței musculare (greutăți mari care permit 1—8 repetări), sînt solicitate fibrele rapide (albe), procesul fiind specific neoxidativ — ANAEROB. Practic, fibrele roșii lente, dar mai ales cele roșii rapide rămîn neafectate. Or, este pe deplin dovedit faptul că solicitarea ambelor tipuri de fibre musculare, precum și mărirea capacității de efort cu ajutorul proceselor aerobe și anaerobe, asigură în mod cert creșterea substanțială a performanțelor sportive.

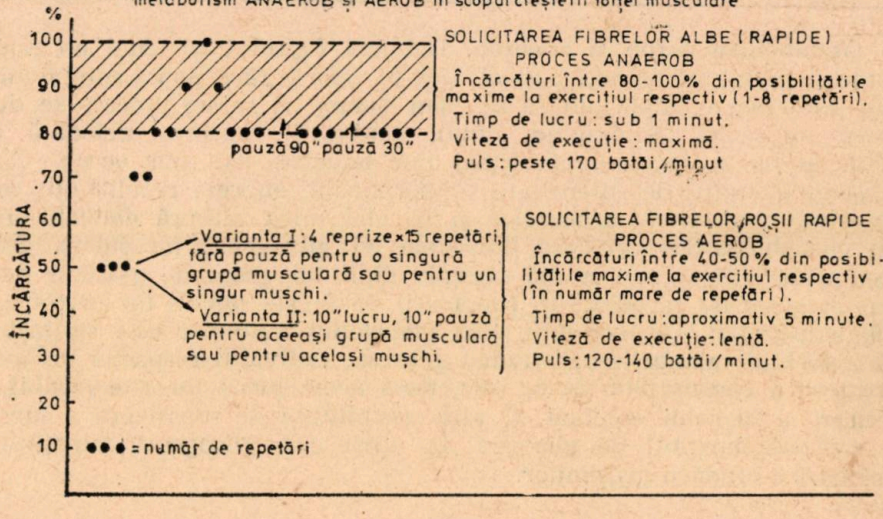
Să vedem în continuare cum realizăm acest deziderat major al creșterii performanțelor în dezvoltarea forței musculare. Pentru aceasta, după folosirea greutăților relativ mari (80—100% din posibilități), se efectuează exerciții cu greutăți mici (40—50% din posibilități) într-un număr mare de repetări cu o viteză de execuție lentă, timp de cel puțin 5 minute, procesul fiind de data aceasta de tip AEROB. În fig. 2 este redată schematic încărcătura optimă folosită pentru angrenarea simultană a tuturor fibrelor musculare atît prin metabolismul anaerob cît și prin cel aerob. Este indicat, de asemenea, numărul optim de reprize și repetări, precum și pauzele corespunzătoare pentru atingerea scopului propus.

Să urmărim, cu ajutorul schemei din tabelul 2, desfășurarea antrenamentului în lumina celor prezentate.

Tabelul 2

ÎNCĂRCĂTURA OPTIMĂ FOLOSITĂ ÎN ANTRENAMENTUL CU GREUTĂȚI

pentru solicitarea simultană a fibrelor musculare prin metabolism ANAEROB și AEROB în scopul creșterii forței musculare



Fibrele albe rapide lucrează: aceasta se întîmplă cînd executantul efectuează eforturi de 80%, 90% și 100% din posibilitățile maxime. Revenirea și efectuarea reprizelor la greutatea de 80% cu o pauză de 90 secunde între reprize, solicită acest gen de fibre, avînd la bază un **proces metabolic anaerob.** Timpul de lucru necesar efectuării unei reprize, prin acest gen de efort, este de circa 20 secunde (pînă într-un minut), iar viteza de execuție se va urmări să fie cît mai mare, pentru fiecare repriză.

Fibrele roșii rapide lucrează: în acest caz putem folosi două variante cu încărcături de 40—50% față de posibilitățile maxime la exercițiile respective. În varianta I cele 4 reprize a cîte 15 repetări efectuate în ritm lent, trecîndu-se de la un exercițiu la altul fără pauză, vizîndu-se solicitarea aceleiași grupe musculare cel puțin timp de 5 minute, se bazează pe solicitarea fibrelor roșii rapide. Diferența dintre acest gen de efort și metoda cunoscută sub denumirea de „circuit training" constă în faptul că trecîndu-se de la un exercițiu la altul, nu se solicită mereu altă grupă musculară, ci mereu aceeași.

După o pauză de circa un minut și jumătate — două minute, se poate trece la efectuarea aceluiași gen de efort, vizînd alte grupe musculare sau alt mușchi. În această situație se va efectua de exemplu cîte circa 5 minute pentru 3 grupe musculare totalizîndu-se circa 15 minute de lucru în care se solicită procesul aerob. Aceasta în funcție fie de gradul de pregătire al executanților, fie de nevoia de solicitare a procesului aerob într-o măsură mai mică sau mai mare, în funcție de particularitățile individuale.

În varianta a II-a, se efectuează exercițiul timp de 10 secunde după care urmează o pauză de 10 secunde ș.a.m.d., timp de cel puțin 5 minute, solicitîndu-se aceeași grupă musculară sau același mușchi. Reamintim și în acest caz necesitatea unei execuții lente și faptul că se poate executa (cu pauze de circa un minut și jumătate — două minute), acest gen de efort pentru 3 grupe musculare sau 3 mușchi separați în timp de circa 15 minute.

Ambele variante au la bază dezvoltarea energiei prin procese metabolice AEROBE. Astfel, pe lîngă mărirea capacității generale de efort (deziderat permanent în sport), activitatea musculară de acest gen are loc în principal pe baza unui consum masiv de grăsimi, lucru foarte important pentru toți sportivii, dar mai ales pentru sportive care dispun de o cantitate apreciabilă de țesut gras.

În afară de respectarea strictă a procedeului de efectuare a exercițiilor conform variantei I și II putem urmări menținerea regimului de lucru cu preponderență aerobă controlînd periodic valorile pulsului. Dacă în lucrul cu greutăți mari (80%—100% din posibilități unde sînt solicitate fibrele albe) valorile pulsului ajung la circa 170—180 de bătăi pe minut, în cazul genului de efort din varianta I și II, valorile pulsului variază între 130—140 de bătăi pe minut. Depășirea acestor valori duce la pierderea preponderenței aerobe a lucrului muscular și deci a efectului scontat.

Din cele prezentate putem desprinde cîteva concluzii:

— demonstrarea posibilității angrenării în mod științific a metabolismului aerob cu ajutorul antrenamentului cu greutăți, în scopul creșterii forței musculare la sportivi;

— putem îmbunătăți valorile indicilor forței prin metode de solicitare concomitentă a tuturor fibrelor musculare (fibre albe rapide + fibre roșii rapide), atît prin angrenarea metabolismului anaerob, cît și prin cel aerob, lucru deosebit de important în obținerea performanțelor superioare ;

— necesitatea de dozare a încărcăturilor optime folosite în antrenament, în raport de posibilitățile maxime individuale la exercițiile respective care le socotim de 100%. Din acest procentaj se vor calcula cu precizie celelalte încărcături (de exemplu 40% sau 50%), în funcție de scopul urmărit ;

— necesitatea creșterii valorilor indicilor de forță în majoritatea ramurilor sportive feminine, ținîndu-se seama de specificul fiecărui sport în parte, adică de importanța pe care o are calitatea fizică forță în sportul respectiv ;

— lucrul cu îngreunări pentru dezvoltarea forței musculare la femei asigură transformări morfo-funcționale avantajoase atît din punct de vedere estetic (eliminarea țesutului adipos, scăderea ușoară în greutate și tonificarea mușchilor), dar mai ales pentru dezvoltarea forței musculare ;

— urmărirea menținerii regimului de lucru în limite aerobe în antrenamentul cu greutăți se poate face cu ajutorul pulsului, care trebuie să-și mențină valorile pînă la 140 bătăi pe minut.

BIBLIOGRAFIE

BAROGA L.: Educarea forței în diferite ramuri sportive, Rev. Educație fizică și sport ,nr. 1/1979.

CONSILMAN J.: The Science of Swiming Prentice — Hall, Inc. Engelwood Cllifs, New-Jersey, S.U.A., 1968.

DEMETER A.: Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice. Editura U.C.F.S., 1967.

DANIELS J., FITTS R., SHEEHAN G.: Conditioning for distence runing A volum in the American College of Sports Medicine Series, S.U.A., 1978.

HIRSCH L.: Genuri de antrenament pentru îmbunătățirea capacității aerobe. Deiheft zu Leistungssport, Berlin, 1977.

HOFFMAN B.: Secrets of Strength and developement Strength and Health Publishing Company, York, Pensylvania, S.U.A., 1972.

HOFFMAN B.: Weight Training for Athlets The Ronald Press Company, New York, 1961.

WEDER J.: Muscle, Februarie 1979, Canada.

MARTA BAROGA : Des nouvelles orientations et des aspects medicaux-spécifiques dans le processus d'éducation de la force chez les femmes.

Il y a des idées qui soutiennent que la femme peut effectuer un volume de travail supérieur a celui effectué par les hommes.

Certes, la science, et spécialement la medecine sportive, ne s'est pas tenu a l'écart des nouvelles orientations de la méthode actuelle de l'entrainement sportif. Le développement au maximum des qualités physiques de base : la force, la vitesse, la resistance, continue a retenir l'attention des spécialistes comme principale source de l'amélioration des performance sportives. Le processus de l'éducation de la force, qualité reliée directement a la vitesse et qui influence même la resistance, connait des rapides transformations dans le but d'assurer des indices ayant des valeurs des plus élevées, dans un temps de plus courts.

A la fin de sa recherche, l'auteur arrive aux conclusions suivantes :

— la nécéssité de hausser les valeurs des indices de force dans la majorité des branches sportives feminines, ayant en vue ce qui est spécifique à chaque sport à part ;

— le travail avec des poids pour le developpement de la force musculaire chez les femmes assure des transformations morpho-fonctionnelles avantageuses tant du point de vue éstéthique (l'élimination du tissu adipeux), mais surtout pour le developpement de la force musculaire ;

— la nécéssité de maintenir le régime de travail dans les limites aérobes dans l'entraînement avec des poids peut se réaliser a l'aide du pouls (maintenir des valeurs jusqu'a 140 pulsations par minute).

MARTA BAROGA : New Orientations and Medical Aspects Characteristic of Training Strength in Women.

A number of arguments subscribe to the idea that women can perform a higher volume of work than men.

Science, and particularly physical medicine, have gone in line with the new orientations and methods related to sporting training. Specialists have engaged their attention in developing to best extents the basic physical properties such as strength, speed and resistance, which underlie the continuing improvement of performance in sports. The training of strength is closely linked to speed and affects resistance. The goal is to obtain high values in a very short time.

The author draws the following conclusions which crown her investigation :

— it is necessary to obtain high values for strength in most of the sporting branches suitable for females ; the specific characteristics of each branch should be given great attention ;

— it is necessary to develop muscular strength in females, which ensures morpho-functional transformations that offer aesthetic advantages (the elimination of fat) and contributes to developing muscular strength ;

— it is advisable to maintain the working régime within aerobic limits in training with weight lifting ; this is to be obtained by constantly feeling the pulse which should be maintained at 140 stroks per minute.

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORICUL „PRIETENII NATURII" ÎN PERIOADA ANILOR 1921—1924

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial „Traian Vuia" — Cluj-Napoca

În ziarul „Socialismul" și în alte publicații apărute în anul 1921 încep să fie menționate, tot mai des, anunțuri despre înființarea asociației pentru educație fizică a muncitorilor din România **„Prietenii naturii"**.

În septembrie a aceluiași an, 1921, a fost elaborat și difuzat grupărilor sportive muncitorești existente statutul provizoriu al **„Prietenilor naturii"**. În acest document au fost consemnate scopul, principiile de organizare, sfera de activitate, drepturile și îndatoririle membrilor săi. De la bun început, se prevedea că toate grupările sportive muncitorești care vor adopta statutul vor alcătui o organizație unică pe țară denumită **„Asociația pentru educația fizică din România «Prietenii naturii»"**.

Statutul provizoriu sublinia că această organizație urmărește realizarea educației fizice **„a tot ce este muncitor"**, precum și intensificarea propagandei sportive în rîndurile muncitorilor, în scopul întăririi grupărilor existente și creării de noi grupări. Aceste prevederi statutare au avut un important rol în dezvoltarea ulterioară a asociației. După acordarea personalității juridice și recunoașterea prin aceasta ca organizație legală, statutul provizoriu a fost adoptat de către toate grupările sportive muncitorești. Printre aceste organizații sportive s-au aflat cluburile : **R.G.M.T.** — Timișoara, **A.M.E.F.A.** — Arad, **Jiul** — Lupeni, **Asociația sportivă a muncitorilor** din Deva, **Clubul de gimnastică** din Gheorghieni, **Cercul sportiv** — Botoșani și altele.

În întreaga sa activitate, asociația **„Prietenii naturii"** și-a fundamentat organizarea pe principiul centralismului democratic, a urmărit consecvent unificarea tuturor organizațiilor sportive muncitorești. O atenție deosebită a fost acordată respectării democrației muncitorești.

Asociația, concepută ca organizație prin intermediul căreia să se facă muncitorilor o educație cultural-sportivă de clasă, în spiritul principiilor revoluționare și patriotice, a urmărit să asigure o compoziție muncitorească mai largă grupărilor care-i aparțineau.

Din asociație puteau face parte numai muncitori și funcționari înscriși în cercurile tineretului socialist sau în alte organizații muncitorești.

Asociația privea sportul ca un mijloc de întărire fizică a maselor de muncitori și cerea membrilor săi să fie disciplinați în practicarea diferitelor ramuri sportive, să participe la acțiunile de luptă ale clasei muncitoare și la manifestările cultural-artistice în vederea ridicării nivelului lor politic și cultural.

În cursul anilor 1922—1923 au fost create noi grupări **„Prietenii naturii"**. Pe terenurile de sport din diferite orașe ale țării au apărut tot mai des muncitori sportivi îmbrăcați în culorile roșu și negru, despre care presa sportivă avea comentarii admirative.

Sărbătorirea zilei de 1 Mai 1922 a prilejuit o intensificare a activității sportive prin pregătirea unor concursuri și competiții. Astfel, la începutul lunii aprilie, asociația din București a făcut înscrieri pentru întîlnirile de lupte, box și alergări de fond și viteză, organizînd și antrenamente speciale în acest scop.

Asociația **„Prietenii naturii"** a oferit posibilitatea muncitorilor și familiilor lor să cunoască diferite regiuni pitorești ale patriei, locuri și monumente istorice, orașe și centre industriale, muzee și totodată să se cunoască reciproc, să întărească legăturile între grupările cultural-sportive din țară și între membrii acestora.

Cel mai popular mijloc de educație fizică utilizat de asociație a fost organizarea excursiilor, deoarece acestea nu cereau mijloace speciale și o pregătire deosebită din partea participanților. Excursiile aveau — de la caz la caz — obiective diferite. În unele excursii se urmărea atragerea familiilor membrilor organizației sau a muncitorilor neorganizați ; alteori, alături de obiectivul lor recreativ și instructiv, excursiile aveau ca scop activitatea de agitație în mijlocul țăranilor din diverse sate. De asemenea, multe excursii prilejuiau adunări pentru discutarea unor probleme politice, iar altele, mai restrînse, erau adunări ale membrilor partidului comunist, cu care ocazie se pregăteau diferite acțiuni. Multe excursii, organizate în colaborare cu Cercurile Tineretului Socialist, au constituit prilejuri de educație muncitorească, de învățare a cîntecelor revoluționare, de discuții în jurul problemelor arzătoare ale tineretului muncitor și ale luptei revoluționare.

Un loc important în activitatea asociațiilor sportive muncitorești îl ocupa practicarea fotbalului. Presa vremii menționa, în primul rînd, activitatea echipelor de fotbal din Arad, Oradea, Timișoara, București, Constanța, Galați, Bîrlad, Fălticeni, Caracal, Craiova etc. Pregătirea echipelor de fotbal se realiza, în afara antrenamentelor, prin jocuri amicale între echipele muncitorești din diferite orașe. Deplasările cu aceste ocazii ofereau posibilitatea strîngerii legăturilor între grupări, mai ales datorită faptului că echipele de fotbal erau însoțite întotdeauna de muncitori simpatizanți.

Între anii 1923—1924, echipele de fotbal s-au afirmat în diferite întîlniri și competiții obținînd o serie de succese. În presa muncitorească și în cea sportivă puteau fi întîlnite destul de des titluri de cronici sportive de felul acesta : **„Prietenii naturii" — Tricolor Ploiești : 2—0, „Prietenii naturii" — Diana : 4—0 ; „Prietenii naturii" (juniori) — Rapid (juniori) : 1—0** și altele.

În anul 1923, o echipă de fotbal a asociației **„Prietenii naturii"** din

București a participat la concursurile de selecție pentru categoria I. În cadrul organizației se practica, de asemenea, sportul național — oina. Unele secții au organizat practicarea pe scară mai largă a gimnasticii și atletismului.

Săniuțele cu sportivii asociației din București puteau fi întîlnite pe dealurile Dobroești, în aproape toate duminicile de iarnă; de asemenea, patinatorii asociației — tineri și tinere — frecventau destul de des patinoarul improvizat din Cișmigiu.

Unele grupări au organizat activități de lupte și box. Demonstrații de lupte au fost organizate în colaborare cu **„Societatea de arme, gimnastică și dare la semn"** din București cu ocazia unor serbări ale **„Prietenilor naturii"**.

În cadrul asociației, educația fizică a membrilor ei se împletea strîns cu educația lor **„proletară — revoluționară"**. Aceasta s-a realizat atît prin educarea unei conduite morale exemplare în activitatea sportivă, cît și prin activități cultural-artistice, în care se urmărea formarea unei noi conștiințe proletare.

Una dintre formele muncii educative o constituiau conferințele cu diferite teme, ca: **„Despre stat"**, **„Despre școală"**, **„Despre religie"**, **„Despre familie"**, **„Despre proprietatea particulară"**, **„Mișcarea sindicală"**, care alcătuiau ciclurile de conferințe care se țineau sistematic la sediile grupărilor sportive, la sediile organizațiilor sindicale sau în săli publice.

Prin intermediul unor asemenea conferințe, asociația **„Prietenii naturii"** înfăptuia o operă de educație cetățenească, de popularizare a ideilor înaintate despre natură și societate.

Printre cei care conferențiau în cadrul reuniunilor **„Prietenii naturii"** se numărau: **C. Ivănușa**, **Gheorghe M. Vasilescu**, **Popescu Doreanu**, **Șt. Foriș**, **B. Zaharescu**, **N. D. Cocea** și alții. Asemenea conferințe se expuneau și în grupările din provincie, în cadrul adunărilor obișnuite sau la unele ședători. Astfel, în orașul Fălticeni a fost pregătită, în februarie 1924, o reușită ședătoare a tinerilor adunați în jurul grupării **„Prietenii naturii"**. Cu acest prilej, în fața unui public numeros s-a prezentat un frumos program literar-artistic.

O importantă contribuție o aduceau în fiecare an **„Prietenii naturii"** la organizarea de către Partidul Comunist Român și sindicate a serbărilor cîmpenești cu prilejul zilei de 1 Mai. Aceste acțiuni legau și mai mult pe membrii asociației de manifestările proletare, contribuind la educarea lor muncitorească și, în același timp, la îmbogățirea acestor sărbători cu programe cultural-sportive.

De-a lungul activității sale, asociația **„Prietenii naturii"** a căutat să stabilească o serie de legături cu satul. În vara anului 1923, gruparea din București a inițiat crearea de noi grupări în comunele învecinate. O asemenea grupare a fost creată în comuna Armășești, județul Ialomița. Duminică, 28 iulie 1923, s-a organizat o întîlnire sportivă între echipa de fotbal **„Prietenii naturii"** din Armășești și **Societatea sportivă de fotbal** — Ialomița, la care au participat sute de țărani. Întîlniri sportive au avut loc, de asemenea, și la Fălticeni în zilele de 28 iulie și 12 august 1923, la care au participat numeroși țărani din satele vecine, precum și autoritățile administrative locale, soldați din regimentul

16 Infanterie, împreună cu fanfara regimentului.

După recunoașterea oficială de către autoritățile și **Biroul Central** al **F.S.S.R.** (Federația Societăților Sportive Române) a grupărilor sportive **„Prietenii naturii"**, în anul 1923, activitatea lor a cunoscut un puternic avînt, ajungînd ca în aprilie 1924 în cele 37 de organizații locale să acționeze peste 4 000 de sportivi legitimați, la care se adăugau miile de prieteni ai sportului muncitoresc, activiști în secțiile culturale, membri ai grupărilor locale care nu participau la competiții și concursuri sportive oficiale.

Ceea ce trebuie remarcat, în primul rînd, este faptul că activitatea asociației **„Prietenii naturii"** s-a desfășurat în condițiile unor grele lipsuri de mijloace materiale și ale piedicilor multiple puse în cale de organizațiile sportive burgheze.

AL. TATU : L'histoire de l'association „Les amis de la nature" dans la période de 1921 a 1924.

En 1921 a été crée l'association pour éducation physique et sport des ouvriérs de Roumanie, avec le nom „Les amis de la nature". Dans la même année a été élaborée et difusée parmi les groupes sportives ouvrières le statut provisoire dans lequel on avait consigné le but, les principes d'organisation, la sphere d'activité, les droits et las obligations des membres de l'association.

L'association a ete conçue comme une organisation par laquelle on pourra influencer l'éducation culturelle et sportive de classe, dans l'esprit des principes révolutionaires et patriotiques.

Dans l'activité de l'association „Les amis de la nature", une place de premier ordre l'ont eu, hormis las rencontres sportives, les excursions et les conférences avec des thèmes revolutionaires et de propagation des nouveautés culturelles et scientifiques.

AL. TATU : The Association Nature's Friends in the 1921—1924 Period.

The Association "Nature's Friends" for physical education and sports of the Romanian workers was founded in 1921. That same year saw the working out of the provisional rules including the organizational principles, spheres of activity, rights and duties of the members of the organization.

The Association was conceived to give the workers a cultural and sporting education, while also educating them in the spirit of revolutionary and patriotic principles.

The activities of the Association "Nature's Friends" included sporting competitions, excursions and trips and lectures on revolutionary, cultural and scientific topics.

Fișier bibliografic

Colaboratorul revistei noastre lector univ. **Valeriu Fărcaș** din Tg. Mureș și-a înscris numele și în domeniul editorial cu lucrarea : **„Educația fizică în aer liber"**. Apărută în Editura Sport-Turism, cartea abordează o problemă interesantă și actuală. **Lecția de e**ducație fizică în aer liber în toate anotimpurile.

O abordare sistematică a mijloacelor și metodelor specifice activității în aer liber l-a condus pe autor la alcătuirea unor lecții de educație fizică pentru ciclul gimnazial (clasele V—VIII), punînd la îndemîna profesorilor și studenților în educație fizică un material util, contribuind astfel la îmbunătățirea conținutului predării educației fizice.

Lecțiile au fost astfel alcătuite, asigură succesiunea, continuitatea și gradarea conținutului lor corespunzător fiecărei etape școlare gimnaziale în parte, oferindu-i mijloacele adecvate pentru toate categoriile de elevi.

Varietatea mijloacelor metodice din fiecare lecție în parte, pune la dispoziția profesorului un material bogat, adaptabil specificului predării lecțiilor de educație fizică în aer liber, în toate anotimpurile și în toate condițiile de lucru cu un minim de înzestrare materială.

Înlănțuirea capitolelor are o logică metodologică, iar elementele alese pentru alcătuirea lecțiilor sînt din : atletism, gimnastică, de bază și ritmică modernă (pentru eleve), handbal, schi, săniuțe și înot.

Conspectele de lecții, date ca model, sînt ilustrate prin desene sugestive, care ajută la înțelegerea unor exerciții, jocuri sau ștafete cuprinse în părțile lecției.

Prin conținutul său, cartea lui Valeriu Fărcaș se înscrie printre cărțile — îndreptar pentru profesorii de specialitate pe care Editura Sport-Turism le editează anual.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1979, pag. 72

IDEI ŞI TENDINŢE GENERATE DE JOCURILE OLIMPICE MODERNE: CONTRIBUŢIA MIŞCĂRII SPORTIVE ROMÂNEŞTI LA DEMOCRATIZAREA ACTIVITĂŢII OLIMPICE ŞI LA TRANSFORMAREA ACESTEIA ÎNTR-UN INSTRUMENT DE COLABORARE PAŞNICĂ ÎNTRE POPOARE

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S.

1. *Cînd arheologul Ernst Curtius dezgropa (1875—1881) după 15 secole vatra Jocurilor Olimpice din antichitate în Cîmpia Olimpiei, înghesuită în nord-vestul Peloponezului, nimeni nu avea să bănuiască, nici chiar marele umanist francez Pierre de Coubertin, ctitorul lor modern, că din ruinele ei, din spiritualitatea lor încă nestinsă vor renaşte o idee şi o instituţie care vor da întrecerilor sportive din secolul nostru o grandoare şi o dimensiune fără precedent.*

Drumul parcurs de olimpismul modern în cele aproape nouă decenii de existenţă, din ziua de 25 noiembrie 1892 cînd Pierre de Coubertin lansă lumii din amfiteatrul mare al Sorbonei apelul înflăcărat pentru reînvierea lui, este pe cît de interesant pe atît de revelator asupra importanţei pe care a reuşit s-o dobîndească în viaţa socială, naţională şi internaţională, a prestigiului de care se bucură pretutindeni.

Evoluţia sa a fost continuu ascendentă, cele două războaie mondiale întrerupîndu-i firul, fără a-i afecta sau altera existenţa, Jocurile Olimpice de la o ediţie la alta devenind tot mai puternice atît ca mesaj cît şi ca adeziune. Astăzi mişcarea olimpică cuprinde majoritatea statelor membre ale O.N.U., Comitetul Internaţional Olimpic fiind, după acest organism politic mondial şi după UNESCO, instituţia cu puterea de cuprindere aproape totală a statelor înscrise în harta administrativă a lumii contemporane (140 state afiliate). Şi pînă la urmă şi probabil că în curînd nu va mai exista nici un stat care să se situeze în afara hotarului său. Fascinaţia, puterea de atracţie a olimpismului modern rezultă din însăşi raţiunea apariţiei şi existenţei sale, profund umanistă — aceea a cunoaşterii directe între oameni, a întîlnirii lor periodice, într-un loc unde ei nu cer nimic, ci doar oferă într-o confruntare profund egală nu o parte ci întreg potenţialul lor fizic şi moral pentru ideea nu atît a întîietăţii vremelnice, cît a perfecţionării în limitele proprii ale fiecăruia dintre ei. Aceşti oameni sînt, în primul rînd, tineri, partea cea mai generoasă a vieţii, în fond speranţa lumii, viitorul ei. În pofida acestei idei morale care explică durabilitatea şi continua ascensiune a mişcării olimpice internaţionale, evoluţia ei, începută în 1896, cînd era Jocurilor Olimpice se deschidea prin prima lor ediţie, cea de la Atena, nu este deloc rectilinie, pentru că nu a fost lipsită de convulsii, nu a fost scutită chiar de momente de rătăcire, nu este total democratică, este supusă în continuare unor presiuni care îi pot afecta esenţa, tulbura edificiul sau compromite perspectiva.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1979, pag. 1

Rezultată dintr-o orînduire în plină consolidare capitalistă, forurile ei naționale de conducere (comitetele naționale olimpice) și implicit cel internațional (C.I.O.) au avut un puternic caracter de clasă, membrii lor fiind aleși în mare majoritate din protipendada societății, oameni cu titluri nobiliare, reprezentanți ai marii burghezii, bancheri și foarte mari personalități de cultură. Evident, la sfîrșit de secol (al XIX-lea) și la început de altul, sportul constituia un apanagiu al claselor avute, el reflecta structura lumii în care apăruse, avea limite de clasă, condiția socială a proletariatului (dar nu și cea politică) nepermițîndu-i să aibă o participare activă nici în postura de sportiv, nici de organizator și conducător sportiv.

Multă vreme în aceste foruri de conducere n-au existat oameni de culoare, deși atleții de culoare au constituit unul din factorii puternici de progres ai performanțelor sportive. Forurile sportive ale Germaniei naziste au dorit să transforme ediția Jocurilor Olimpice din 1936 de la Berlin într-un triumf al rasei ariene, dar sportivii negri și îndeosebi Jesse Owens, prin cele 4 medalii de aur, au zdrobit în modul cel mai elocvent netemeinicia biologică, falsul fundament filozofic și moral al unei teorii profund naziste. În pofida eliberării țărilor africane de subjugarea colonială seculară, ca urmare a profundelor schimbări, de esență revoluționară, apărute după cel de al doilea război mondial în geografia politică a acestui continent, a faptului că sportivii lui și-au manifestat cu vigoare și vocația, și valoarea, în anul J.O. de la Montreal — 1976, o organizație sportivă a Noii Zeelande a încălcat grosolan consensul întregii opinii publice mondiale întreținînd raporturi sportive cu Republica Sud Africană, care proferează cel mai crunt, cel mai abject apartheid. În semn de protest, delegațiile olimpice ale țărilor africane au părăsit satul olimpic de la Montreal, în ajunul începerii marilor întreceri.

Profundele prefaceri politico-sociale intervenite în lume după cel de al doilea război mondial, apariția țărilor socialiste est-europene și asiatice, au produs modificări esențiale în raportul de forțe, în viața economică, în filozofie și ideologie, în orientarea ideilor și instituțiilor. Comitetul Internațional Olimpic și comitetele naționale olimpice au fost supuse unor restructurări radicale, indispensabile adaptării lor la o altă lume, absolut necesare nu existenței, ci supraviețuirii lor. În primul rînd, au trăit un proces amplu de democratizare atît prin înlocuirea unui mare număr de membri prin reprezentanții noi și reali ai țărilor eliberate de asuprirea colonială, ai țărilor socialiste, cît și prin apariția membrilor noi din partea țărilor care și-au dobîndit independența și s-au afiliat mișcării olimpice. Acțiunea de democratizare, evident, nu și-a încheiat rosturile, dar operația este în mers, ireversibilă și ca direcție, și ca esență. Sportul, nu numai în țările socialiste, trăiește un proces acut de democratizare, efect nemijlocit al schimbărilor economice, politice și sociale intervenite în lume sub influența filozofiei marxist-leniniste, a practicii construirii de către un miliard și mai bine de oameni a unei noi orînduiri, mai dreaptă, mai umană. Generalizarea lui, ca urmare a accesibilității considerabil mărite pe care masele o au față de trecut de a-l practica, frumusețea, virtuozitatea și păstrarea marilor lui însușiri spirituale și fizice au imprimat olimpismului — modul lui

cel mai înalt de organizare — universalitatea. Conceptul depășește mult pe cel de internaționalitate, pentru că nu vizează numai ideea circulației lui largi, ci pe aceea de exhaustivitate, de integralitate, nu numai spațială, dar și temporală. O astfel de extensiune arată cît îl doresc oamenii, cît este de propriu aspirațiilor lor, ce putere de promovare deține. Fiecare ediție nouă a J.O. a însemnat, îndeosebi în perioadele postbelice, încă o dovadă a forței lor de mobilizare și de angajare nu numai pe plan uman, ci și material. Roma, Tokio, Ciudad de Mexico, Munchen, Montreal și în momentul de față Moscova au cunoscut investiții uriașe pe planul edilitar și cel al căilor de transport, mult superioare oricărui alt interval de timp anterior, dar egal cu cel ce a precedat organizarea desfășurării ediției respective ale J.O. Se vorbește deja nu numai de o tendință, ci chiar de un gigantism al J.O. contemporane care provoacă îngrijorătoarea întrebare : către ce se îndreaptă ele ? Dacă le dorim tot mai costisitoare cine va mai putea să le preia și să le confere o grandoare egală cel puțin cu cea precedentă ? Investițiile făcute de Mexico, de München și de Montreal sînt departe de a fi amortizate, deși au trecut ani destui de la plasarea lor. Observatorii atenți ai fenomenului olimpic constată că sînt voci tot mai multe și mai convingătoare care reclamă o întoarcere către austeritate, o înlocuire a fastului exterior cu o simplitate care să păstreze mai bine spiritul tradițional al marii întreceri. Fără îndoială că astfel de opinii nu sînt lipsite de temeiuri, dar mai grav, mai subtil într-o direcție greu de controlat, operează interesele financiare din ce în ce mai mari, izvorîte din posibilitatea unor cîștiguri fabuloase obținute din industria hotelieră, a inventarului și echipamentului sportiv, a trusturilor alimentare și de băuturi răcoritoare, a companiilor de transport etc. Ele sînt profund explicate de dimensiunea fenomenului, de întreg contextul în care se situează J.O., dar grija care se degajă din partea forului olimpic internațional, a comitetelor naționale și federațiilor internaționale sportive vizează păstrarea sportivului cît mai departe de această țesătură de interese financiare, care îi pot tulbura convingerile sale privind practicarea sportului de performanță, nesubordonate nici unei dorințe de cîștig material. Gloria olimpică, respectul oamenilor, al societății întregi pentru victoria sau participarea la J.O. rămîn echivalențele majore pe care sportivul le primește și le păstrează viager pentru efortul depus, pentru dăruirea anilor tinereții sale obținerii performanțelor care l-au dus în marea arenă.

Raportul dintre moralitatea pregătirii performanței sportive și atitudinea ei trebuie să rămînă nu numai o veghe, o prevedere de statut, ci o acțiune profund educativă care să creeze rezistența necesară împotriva oricăror tentații. Performanța sportivă trebuie să crească curat, impusă doar de frumusețea idealului olimpic. Jocurile Olimpice au constituit întotdeauna un prilej periodic de escaladare a ei. Din acest punct de vedere, este interesant de văzut, mai cu seamă în anul viitor, la Moscova, și în edițiile J.O. din deceniul următor, către ce se va îndrepta configurația clasamentelor (pe medalii și pe puncte) ?! Tendința ultimelor 2—3 olimpiade este aceea a situării în primele 10 locuri ale ierarhiilor olimpice a sportivilor țărilor socialiste (U.R.S.S., R.D.G., România, Polonia, Bulgaria și Cuba) în detrimentul unor țări capitaliste, cu vechi și bogate tradiții în mișcarea olimpică. Avem de-a face, evident, cu o superioritate și a

concepției organizatorice a sportului din aceste țări, și a modului în care sînt selecționați și pregătiți sportivii pentru aceste competiții atît de complexe și de disputate. Celelalte țări, departe de a considera tranșată competiția, fac eforturi din ce în ce mai mari pentru a recîștiga terenul pierdut sau a-i micșora dimensiunea. De aceea, considerăm că vom înregistra, pînă la sfîrșitul secolului, o creștere a tensiunii concursurilor olimpice, din care vor cîștiga în primul rînd performanțele sportive, posibilitatea cunoașterii extensiunii potențialului biologic și spiritual uman, atît de stimulat de competiția sportivă. Dar și în aceste direcții forurile olimpice, specialiștii domeniului trebuie să lupte pentru păstrarea purității întrecerilor, eliminînd cît mai mult posibil subiectivismul arbitrajelor, care crește odată cu sporirea intensității concursurilor și a luptei pentru păstrarea pozițiilor sau cucerirea altora, mai înalte în ierarhia olimpică.

Protecția atît a performanței în sine cît și a sportivului care o realizează trece din zona moralului și intră în cea a medicinei, nu numai pentru dirijarea eforturilor la care este supus, ci pentru a-l ocroti de efectele nocive secundare ale unor substanțe excitante sau anabolizante hormonale, întîlnite din păcate tot mai mult în practica sportului de înaltă performanță. Perfecționarea procedurilor de decelare a lor constituie deja o armă pe care forurile olimpice, Comisia medicală a C.I.O. o folosesc. Rezultatele pozitive ale analizelor ulterioare J.O. din 1976 au determinat pierderea titlului olimpic, inclusiv a medaliilor de aur și cedarea lor urmăritorilor clasați. Evident, aceste măsuri vizează atît latura etică a întrecerii olimpice, cît și pe cea a păstrării stării de sănătate, de homeostazie a sportivului.

2. Toate aceste aspecte au marcat și marchează dialectica olimpismului modern, confirmînd caracterul sinuos al evoluției sale, dar și izbînda lui în confruntarea cu timpul, cu tensiunile interioare și exterioare, cu dinamica unei lumi atît de agitate și încă inegale atît în dezvoltare, cît și în gîndire.

La consolidarea edificiului său, mișcarea sportivă din țara noastră, Comitetul Olimpic Român și-a adus constant contribuția, România fiind a 16 țară care avea un reprezentant (pe G. Bibescu), în 1899, în Comitetul Internațional Olimpic. Actul de afiliere se semnează însă mai tîrziu, în 1914, pentru ca prima delegație olimpică română să participe la J.O. doar în 1924, la Paris (unde am obținut prima noastră medalie, de bronz, la rugby — din trei țări participante —, dar concurînd și la tir, și la tenis).

La J.O. din 1928 de la Amsterdam participăm fără nici un succes, cu o delegație formată din atleți și scrimeri, eliminați din serii sau din primele tururi. La ediția următoare, a X-a, din 1932, de la Los Angeles, n-am participat din rațiuni preponderent financiare (care în general au fost cronice, deci nu generate, în acel an, doar de marea criză a capitalismului). În 1936, delegația noastră, susținută de cercurile de dreapta care tindeau încă din acea perioadă să mute cursul politicii noastre tradiționale și să-l apropie de cel al Germaniei hitleriste, este mai numeroasă, formată din 71 de atleți, călăreți, luptători, handbaliști, scrimeri,

trăgători, gimnaști. Bilanțul performanțelor noastre este însă mediocru, pe locul 27 și 29 în clasamentele pe puncte și, respectiv, medalii. Obținem însă prima noastră medalie de argint, prin călărețul Rang.

Reîntîlnirea sportivilor noștri cu Jocurile Olimpice are loc după 16 ani, la Helsinki, ca reprezentanți ai Republicii Populare Române. Sportul românesc, ca și întregul front de manifestare al poporului nostru, intră într-o altă eră, cea a realizărilor sale plenare, generate de noua orînduire socială bazată pe respectul profund al ființei umane, eliberate de orice gen de exploatare. Locul 23 ocupat în clasamentul medaliilor (4) și al punctelor (27,5) va fi schimbat spectaculos, în ediția următoare a J.O. de la Melbourne (1956), cu locul 11 în clasamentul pe puncte (92 de puncte) și locul 12 în cel pe medalii (13), poziții care vor fi confirmate de edițiile următoare — la Roma (1960), locul 10 prin cele 77 puncte și 10 medalii, la Tokio (1964), locul 12 prin cele 92,5 puncte și 12 medalii, la Ciudad de Mexico (1968), locul 13 prin cele 100,5 puncte și 11 prin cele 15 medalii, la München (1972), locul 12 prin cele 115 puncte și 13 prin cele 16 medalii, la Montreal (1976), locul 6 prin cele 179,5 puncte și locul 5 prin cele 27 de medalii.

Cele aproape 700 puncte și 100 medalii, din care 22 de aur obținute în aceste ultime șapte ediții ale J.O. (Helsinki — 1952, Montreal — 1976), reprezintă, pe lîngă o prezență prestigioasă a sportivilor români în arena olimpică, o confirmare a potențialului lor de concurs, a valorii școlii românești de înaltă performanță, a identificării ei cu idealurile olimpice moderne.

Sportivele Lia Manoliu (cu cea mai lungă prezență din lume în concursurile olimpice, participantă la șase ediții consecutive ale J.O.), Iolanda Balaș, Viorica Viscopoleanu, Mihaela Peneș, Nadia Comăneci, campioane și unele și recordmane olimpice, luptătorii Gheorghe Berceanu, Dumitru Pârvulescu și Nicolae Martinescu, canoiștii Ivan Patzaichin, Leon Rotman, Alexe, Simion Ismailciuc și Vasile Dîba, boxerul Nicolae Linca, trăgătorii Iosif Sîrbu, Ștefan Petrescu și Ion Dumitrescu sînt gloriile noastre olimpice, nume săpate pentru eternitate în marmura stadioanelor în care au concurat, în memoria noastră, în istoria J.O. moderne. Ei au răsplătit prin sudoarea și actul lor de voință, de curaj, condițiile create de Partidul Comunist Român sportului nostru în toți acești 35 de ani de construire a socialismului multilateral dezvoltat pe pămîntul străbun. Demnitatea și autoritatea lor în lumea sportivă mondială, întărite și prin rezultatele anului 1978, cel de mijloc al intervalului olimpic 1976—1980, care ne situează pe locul 5 atît în clasamentul pe medalii, cît și în cel pe puncte, cea mai înaltă cotă avută vreodată în această ierarhie, sînt un efect nemijlocit al întregii politici a partidului nostru investită cu înțelepciune, perseverență și avînt continuu revoluționar pentru deplina desfășurare și perfecționare a potențialului de manifestare, de creație în orice domeniu, al poporului român.

Întreaga noastră atitudine în și față de mișcarea olimpică a fost inspirată de gîndirea și practica partidului nostru în domeniul relațiilor internaționale, îndelung verificată și aplaudată de opinia publică mondială, sintetizată în lupta permanentă pentru democratizarea totală atît a forurilor ei de conducere, cît și a întrecerilor directe, pentru alungarea definitivă a discriminării și rasismului din sport, pentru promo-

varea echității depline în viața competițională și în raporturile dintre sportivi, pentru întărirea neîncetată a prieteniei între popoare și pe calea concursurilor sportive între tineretul lor, a cultivării ideii de pace, egalitate și înțelegere între toate statele, indiferent de structura lor politică și nivelul lor de dezvoltare și cu ajutorul întîlnirilor periodice ale solilor lor sportivi. Reprezentantul nostru a propus, ca o procedură permanentă, lansarea de către C.I.O. a unui apel către popoare și guverne, chemîndu-le să pună în aplicare armistițiul olimpic în perioada desfășurării J.O. În acest fel, am dorit și dorim, infinit de mult, ca dramaticele întreruperi ale focului J.O. din 1916, 1940 și 1944 din cauza celor două războaie mondiale să nu se mai ivească în istoria viitoare a olimpismului. Această istorie s-o urmeze pe cea a olimpismului antic, care i-a asigurat o succesiune neruptă de nici un cataclism natural sau social timp de 12 secole, el devenind chiar calendarul riguros al socotirii trecerii timpului și al plasării evenimentelor în interiorul lui.

Intervenția noastră în delicata problemă a articolului 26 din statutul C.I.O. privind admiterea sportivilor la J.O. și adoptarea unei noi definiții a amatorismului în sport a constituit o reușită deplină, punînd capăt unor controverse mai puțin principiale și mai mult subiective referitoare la profilul sportivului de tip nou din țările socialiste. Sprijinul statului pentru realizarea aspirațiilor olimpice și a talentului sportiv ale unui tînăr, care depune o susținută prestație fizică și spirituală, într-un cadru organizat se bazează pe ideea morală că ea are o circulație socială aparținînd societății. Sportivul nu se reprezintă doar pe sine, ci în primul rînd statul căruia îi aparține. De fapt, această modalitate de a gîndi și a acționa este larg răspîndită, în acest moment, în întreaga lume olimpică.

Pornind de la ideea sănătoasă că nici un organism internațional nu poate fi stabil și durabil și cu autoritate generalizată atît timp cît organismele naționale care îl reprezintă nu își sporesc prestigiul, am propus și am convins, prin delegatul nostru (tov. Alexandru Șiperco), că toate comitetele olimpice naționale să fie consultate de C.I.O. înaintea oricărei hotărîri importante care urmează să fie luate în ședințele sale, în congresele sale. În legătură cu convocarea congreselor, C.O.R. a propus ca în statutul C.I.O. să se prevadă expres convocarea cu regularitate a acestui for suprem de conducere a mișcării olimpice, la care să participe și reprezentanții comitetelor olimpice naționale. Pentru permanenta perfecționare a funcționalității conducerii C.I.O. cu C.N.O., C.O.R. a propus continuarea activităților comisiilor mixte, care să analizeze profund diferitele probleme ale vieții olimpice (cum s-a dovedit a fi regula nouă a amatorismului, a programului olimpic etc.) și să prezinte sesiunilor și congreselor sintezele activității lor. În privința programului olimpic, neîncetat supus solicitărilor de extindere — dovadă a ecoului larg și major al J.O. în întreaga lume sportivă —, C.O.R. a depus o susținută activitate de includere și a voleiului în programul acestuia, fapt împlinit la J.O. de la Tokio. De aceea, regretul nostru este cu atît mai mare cu cît voleiul românesc, atît cel masculin, cît și cel feminin, înregistrează de atunci un regres evident, explicat de slaba lui organizare, de nivelul insuficient de exigență în procesul de selecție și de pregătire a sportivilor și sportivelor sale.

O prezență activă desfășoară reprezentantul nostru în cadrul Academiei Internaționale Olimpice cu sediul în Grecia, ale cărei cursuri periodice se desfășoară chiar în Cîmpia Olimpia, leagănul J.O. antice. Acest efort se îndreaptă către inițierea unor studii privind aspectele istorice, etice, sociologice și pedagogice ale vieții olimpice necesare fundamentării ei puternice, adaptării continue la o lume în continua dezvoltare, în ultimă analiză — perenității J.O.

3. Partidul, statul, C.O.R. și C.N.E.F.S. au acordat și acordă o atenție de prim ordin participării sportivilor României socialiste la J.O. Atitudinea lor, performanțele lor profund inspirate de idealurile olimpismului contemporan urmăresc să-i întărească edificiul pentru că noi credem în rolul său nobil, militäm pentru continua perfecționare, pentru puritatea lui. Modul în care ne pregătim în concordanță cu prevederile Programului privind dezvoltarea în continuare a educației fizice și sportului pentru perioada 1976—1980, aprobat de conducerea partidului în noiembrie 1976, angajamentele sportivilor și specialiștilor noștri de a realiza obiectivele de concurs sînt încă o dovadă a modului serios, responsabil în care abordăm J.O. și prin ele spiritul lor.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

Educația fizică și sportul în învățămînt

3 pl.

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (XI)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

INDICAȚII METODICE PRIVIND PREDAREA ATLETISMULUI LA CLASELE IX—XII

Din consultarea graficului privind sarcinile stabilite pentru clasele IX—XII rezultă mai multe categorii și genuri de activități, respectiv :

a) **activități obligatorii** care prevăd perfecționarea unor probe învățate în ciclul gimnazial ; folosirea ca mijloace de pregătire fizică a unor probe și procedee, mai simple, care au fost învățate și perfecționate în ciclul gimnazial, și dezvoltarea, la un nivel superior și corespunzător cu capacitățile sporite ale elevilor, a calităților motrice ;

b) **activități facultative și opționale** care prevăd învățarea tehnicii și a altor probe și procedee, în vederea diversificării activității, mai ales în cazul elevilor cu aptitudini pentru atletism ;

c) **practicarea sub formă de concurs** a unor probe de alergări, sărituri și aruncări, a unor probe combinate, vizînd de asemenea ridicarea nivelului pregătirii fizice și, desigur, implicit, perfecționarea tehnicii, dar scopul lor principal fiind totuși acela de îmbunătățire a pregătirii fizice printr-o solicitare tipică întrecerii.

Din consultarea graficului mai trebuie să reținem și următoarele aspecte :

— perfecționarea alergării de viteză și a alergării de rezistență, la un nivel de exigență desigur moderat, dar suficient, se încheie în clasa a X-a, după care aceste probe, la clasele a XI-a și a XII-a, se vor practica, în cadrul lecțiilor, ca mijloace de pregătire sau ca probe de cancurs ;

— perfecționarea alergării de garduri, a săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală sau cu răsturnare dorsală, ca și a aruncării greutății, se întinde pe tot parcursul ciclului liceal, fără ca prin aceasta să abandonăm vreunul din obiectivele instructiv-educative, respectiv „trecerea, în mod treptat, de la ponderea mijloacelor de pregătire tehnică, la ponderea mijloacelor de pregătire fizică, folosind, în acest scop, și practicarea globală și sub formă de concurs a probelor de alergări, de sărituri, de aruncări și a probelor combinate".

Ca urmare a orientării de mai sus, ponderea lecțiilor cu scop de perfecționare a tehnicii va fi mai mare la clasele IX-a și a X-a, pentru ca la clasele a XI-a și a XII-a perfecționarea tehnicii să fie asociată cu folosirea probei respective, ca mijloc de pregătire, în condițiile practicării integrale a acestora.

Trecînd în revistă problemele pe care le ridică activitatea de perfecționare, ne oprim la următoarele aspecte mai importante :

La alergarea de rezistență interesează, în primul rînd, formarea unei alergări economicoase, contactul suplu pe toată talpa, lungimea pasului neforțată, cu pendularea relativ moderată a gambei în faza pasului posterior, ca și a coapsei în faza pasului anterior. Amplitudinea mișcărilor brațelor — mai redusă.

Perfecționarea pasului lansat, în tempo moderat, reclamă o bună forță de impulsie, mușchii abdominali și ridicătorii coapselor întăriți, asociate cu o bună mobilitate la nivelul articulației coxo-femurale.

Exersarea startului din picioare, în condiţiile efectuării startului în grup ; consolidarea obişnuinţei de a alerga în coloană (pluton) ; perfecţionarea amplitudinii şi a ritmului respirator ; perfecţionarea simţului tempoului — toate acestea constituie, de asemenea, aspecte de perfecţionare a tehnicii.

La alergarea de viteză se acordă, de asemenea, prioritate perfecţionării pasului lansat, care trebuie să fie caracterizat de o impulsie completă, energică şi rapidă, precedată de un contact suplu pe pingea, pe partea externă a labei piciorului, contact realizat printr-o mişcare de „tracţiune" de sus în jos şi dinainte spre înapoi ; o avîntare activă a coapsei piciorului oscilant ; de asemenea, lucrul activ al braţelor, mai ales în plan posterior şi în condiţiile unei perfecte coordonări cu activitatea membrelor inferioare.

Mai mult decît în cazul alergării de rezistenţă, „cizelarea" pasului lansat de viteză reclamă o foarte bună pregătire fizică specifică, exprimată prin : forţa corespunzătoare a musculaturii extensoare a membrelor inferioare (extensorii labei, extensorii genunchiului, extensorii articulaţiei coxofemurale), a musculaturii flexoare a gambei pe coapsă ; a muşchilor abdominali şi ridicătorii coapselor.

Realizarea unui raport optim între lungimea şi frecvenţa paşilor vizează, de asemenea, perfecţionarea tehnicii. Dacă adăugăm şi preocuparea pentru : îmbunătăţirea startului şi a lansării de la start ; exersarea alergării, ca şi a startului, şi în turnantă ; educarea permanentă a relaxării musculare — am schiţat principalele aspecte ale perfecţionării alergării de viteză.

La alergarea de garduri accentul se va pune pe perfecţionarea pasului peste gard, în vederea realizării unei treceri relativ razante, cursive, rapide, echilibrate, axa umerilor perpendicular pe direcţia deplasării, cu coborîrea activă a piciorului de atac după gard şi aterizarea într-o poziţie favorabilă reluării alergării fără încetiniri (piciorul pe verticală, contact pe vîrful labei, trunchiul uşor îndoit din şold, piciorul de remorcă cu genunchiul în punctul maxim de avîntare şi orientat pe direcţia alergării).

Distanţa de la locul desprinderii, înaintea gardului, pînă la gard şi distanţa de aterizare, după gard, respectiv lungimea pasului peste gard, se pot situa în jurul următoarelor valori, indicate în tabelul 1.

Tabelul 1

PROBA	60 m.g. (b)	60 m.g. (f)	90 m.g. (b)	80 m.g. (f)
Distanţa pînă la gard şi distanţa de aterizare (cm)	200+100	195+95	210+110	190+90
Lungimea totală a pasului peste gard (cm)	300	290	320	280

A doua problemă importantă este perfecţionarea ritmului alergării între garduri, ritm asigurat prin elaborarea următoarelor structuri privind lungi-

Tabelul 2

PROBA	Pasul 1	Pasul 2	Pasul 3
60 m.g. (b)	155	180	165
60 m.g. (f)	130	150	140
90 m.g. (b)	165	195	180
80 m.g. (f)	160	185	175

mea celor trei pași : primul pas după aterizare este cel mai scurt ; pasul al doilea — cel mai lung ; pasul al treilea — intermediar (mai scurt decît penultimul și mai lung decît primul). Valorile orientative sînt date în tabelul 2.

În activitatea de perfecționare a tehnicii, vom mai avea în vedere startul, lansarea de la start și trecerea peste primul gard, care trebuie să se efectueze în viteză și cu mare precizie, fără ezitări ; trecerea peste ultimul gard, accelerarea după gard și sosirea, unde vom urmări trecerea „nepripită" a ultimului gard și creșterea vitezei de deplasare pe porțiunea pînă la linia de sosire.

Perfecționarea tehnicii alergării de garduri implică apoi toate aspectele legate de perfecționarea alergării de viteză, în general, cu adaptările specifice, iar perfecționarea pasului peste gard reclamă o bună elasticitate musculară și mobilitatea articulației coxofemurale, în toate planurile.

La săritura în înălțime cu rostogolire ventrală, pe fondul dezvoltării forței și, mai ales, a detentei, asociate cu o bună prelucrare a musculaturii abdominale și spatelui și o bună mobilitate la nivelul articulației coxofemurale, perfecționarea vizează, în special, două aspecte :

— perfecționarea bătăii, în condițiile unui elan, etalonat de 7—9 pași, tot mai rapid, acordînd importanță ritmului corect al ultimilor pași, acțiunii de blocare și bătăii propriu-zise respectiv impulsiei și avîntării ;

— perfecționarea zborului, respectiv a rostogolirii în jurul ștachetei, inclusiv în condițiile unor sărituri efectuate la înălțimi nesigure.

Se va urmări permanent realizarea unei desprinderi pe o traiectorie cît mai „abruptă" (apropiată de verticală), eliminînd astfel tendința de săritură lungă, ca și intrarea prematură în mișcările de rotație, mai ales a celei care se efectuează în jurul axei longitudinale. În timpul trecerii peste ștachetă, se va urmări ca partea a doua a rostogolirii să fie mai activă, mai rapidă.

La săritura în înălțime cu răsturnare dorsală, în mod similar pe fondul dezvoltării detentei, asociată cu o foarte bună prelucrare a musculaturii spatelui și mobilitatea coloanei vertebrale, perfecționarea va urmări :

— asigurarea stabilității curburii elanului pe ultimii 3—5 pași ;

— perfecționarea bătăii, în condițiile creșterii vitezei elanului, cu accent pe valorificarea cît mai completă a acțiunii de avîntare a piciorului oscilant și, de asemenea, pe realizarea unei desprinderi pe verticală ;

— perfecționarea răsturnării în jurul ștachetei, la înălțimi accesibile și la înălțimi nesigure.

La aruncarea greutății, perfecționarea tehnicii este în și mai mare măsură legată de îmbunătățirea pregătirii de forță. Cum un aruncător trebuie să aibă o dezvoltare și o pregătire fizică armonioasă, perfecționarea tehnicii aruncării greutății va fi mai accesibilă elevilor și elevelor care îndeplinesc aceste cerințe.

Chiar și în aceste condiții, greutatea obiectului nu va fi mai mare de 3 kg, în cazul fetelor din clasele a IX-a și a X-a, și 4 kg la fetele din clasele a XI-a și a XII-a, iar la băieți — 5 kg la clasele a IX-a și a X-a și 6 kg la clasele a XI-a și a XII-a.

Obiectul activității de perfecționare va fi, în primul rînd, efortul final (aruncarea propriu-zisă), urmărindu-se: în prima parte — mișcarea de ridicare și înaintare a trunchiului, umărului drept și al obiectului ; pe fondul continuării înaintării, mișcarea de rotație a axei bazinului și a axei umerilor, mișcare care aduce aruncătorul cu fața spre direcția aruncării ; greutatea corpului este preluată de piciorul stîng, care cedează ușor din articulația genunchiului ; pe fondul mișcării de rotație, angajarea brațului drept în mișcarea de împingere a greutății înainte și sus, impulsul final avînd loc și pe seama extinderii piciorului stîng.

Se vai mai acorda atenție apoi valorificării vitezei elanului (săltării), prin asigurarea continuității dintre elan și aruncarea propriu-zisă.

La categoria probelor facultative și opționale, indicațiile metodice sînt cuprinse în contextul succesiunii învățării acestor probe. Din această cauză, considerăm că nu sînt necesare indicații suplimentare.

Practicarea sub formă de concurs a probelor de alergări, de sărituri și de aruncări, la clasele a IX-a și a X-a, ridică însă cîteva probleme metodice și organizatorice, respectiv :

— în acest scop, putem afecta numai a doua jumătate a lecției sau lecția în întregime ;

— întreaga clasă poate concura la

o singură probă, sau clasa se împarte pe mai multe grupe şi se concurează în acelaşi timp la mai multe probe ;

— cînd afectăm numai o parte a lecţiei (20—25'), vom organiza concursuri la probele de alergări, cu participarea întregii clase la aceeaşi probă, clasa fiind împărţită în atîtea serii cîte sînt necesare ;

— atunci cînd avem la dispoziţie întreaga durată a lecţiei, vom organiza concursuri cu mai multe probe (alergări, aruncări, sărituri), participarea elevilor la una dintre probele de concurs, de regulă, fiind hotărîtă de către profesor, cu scopul asigurării participării, prin rotaţie, a fiecărui elev la cît mai multe probe ;

— la alergările de viteză şi de garduri, putem organiza serii şi finală (la finală participă, de asemenea, toţi concurenţii, în raport cu rezultatele din serii — în finala I, a II-a etc., precum şi în funcţie de numărul participanţilor şi condiţiile materiale) ;

— concursul la probele de sărituri şi de aruncări dă dreptul tuturor participanţilor la şase încercări (pentru a se asigura un număr mai mare de execuţii), iar primii 3—6 (după caz) îşi dispută „finala".

Practicarea sub formă de concurs a probelor de atletism oferă posibilitatea iniţierii elevilor în probleme de arbitraj. După o instruire prealabilă, prin rotaţie, elevii vor activa ca starteri, cronometrori sau ca arbitri pentru probele de sărituri şi de aruncări.

Dacă la aceeaşi oră au lecţii de educaţie fizică mai multe clase, putem organiza concursuri interclase. Concursul interclase poate să capete un caracter permanent, cu cel puţin două etape în trimestrul întîi şi două etape în trimestrul al treilea.

Alergarea de garduri fiind o probă mai dificilă, este necesar să constituim, în clasa a X-a, două grupe valorice. Grupa(a) : băieţii vor practica proba de 90 m.g., iar fetele — proba de 80 m.g. Grupa(b), atît băieţii, cît şi fetele continuă să practice proba de 60 m.g., proba practicată şi în clasa a IX-a.

La clasele a XI-a şi a XII-a, sub formă de concurs, vor fi practicate probele combinate, sub forma unor triatloane, grupate pe două trepte de dificultate :

— **Treapta A** — pentru elevii cu un nivel de pregătire mai scăzut ;

— **Treapta B** — pentru elevii cu un nivel de pregătire mai ridicat.

Variantele de „triatloane" vor fi alese atît în funcţie de preferinţele elevilor, cît şi în funcţie de opţiunile profesorului, care va urmări, prin practicarea cît or mai multe variante, asigurarea unei pregătiri multilaterale.

Practicarea sub formă de concurs a probelor de alergări, de sărituri şi de aruncări, la clasele a IX-a şi a X-a, şi a probelor combinate, la clasele a XI-a şi a XII-a, este recomandabil să fie planificată o dată sau de două ori pe lună.

INDICAŢII PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Indicaţiile cu caracter general, cu privire la dezvoltarea vitezei, care au fost deja prezentate la ciclul gimnazial, le vom avea în vedere şi la acest ciclu.

De reţinut că, în această perioadă de vîrstă — 14—18 ani, viteza mişcărilor, ca şi viteza de deplasare, se dezvoltă în principal pe seama sporului de forţă dinamică şi a perfecţionării tehnicii actului motric.

Mijloacele propuse de noi au ca scop tocmai valorificarea pregătirii de forţă şi a pregătirii tehnice în regim de viteză, urmărind permanent ameliorarea coordonării neuro-musculare.

Toate exerciţiile se vor efectua în tempo maxim, ca serii mici — 2—4 repetări, în 2—4 serii. Între repetări, pauze scurte de 3—4 minute, între serii, pauze ceva mai lungi, adică 6—8 minute.

Alergările cu tempo maxim, într-o lecţie, nu trebuie să depăşească un volum de 200—250 m. la clasele a IX-a şi a X-a, şi 300—350 m, la clasele a XI-a şi a XII-a.

★

Dezvoltarea rezistenţei aerobe rămîne o sarcină prioritară şi pentru perioada ciclului liceal, avînd în vedere faptul că nivelul consumului maxim de oxigen se realizează în jurul vîrstei de 19 ani.

Mijlocul principal va fi alergarea neîntreruptă (de durată), pe teren plat şi pe teren variat.

În limitele volumului de lucru pe o lecţie, intensitatea efortului, diferenţiat pe clase şi pe sexe, poate fi cel stabilit în tabelul 3.

Intensitatea efortului trebuie să corespundă unui puls de 130—140 de bătăi/minut, la băieţi, respectiv 140—150 bătăi/minut, la fete.

Alergarea de durată se va practica pe parcursul întregului an şcolar, cu

Tabelul 3

SEXUL	INDICATOR	CLASA	
		a IX-a și a X-a	a XI-a și a XII-a
F	Timp/km m/sec.	5 :00,0 3,3	4 :50,0 3,4
M	Timp/km m/sec.	4 :30,0 3,7	4 :20,0 3,8

pondere sporită în trimestrele întîi și al doilea, dar cu menținerea acestui mijloc și în trimestrul al treilea, cel puțin o dată la două săptămîni.

Volumul total de alergare într-un an va fi (în kilometri) cf. tabelului 4.

de bază, poate realiza pe aceste distanțe următoarele rezultate :

— 20 — 2,2 sec. = 9 m/sec. (100 la sută) ;

— 30 m — 3,3 sec. = 9 m/sec. (100 la sută) ;

Tabelul 4

CLASELE	BĂIEȚI	FETE
a IX-a și a X-a	120—130	100—110
a XI-a și a XII-a	130—140	100—110

Recomandarea făcută pentru ciclul gimnazial o menținem și în cazul ciclului liceal, și anume ca, după o creștere sistematică a volumului de alergare într-o lecție, să se atingă un punct culminant, în primul trimestru, spre sfîrșitul lunii noiembrie, iar în trimestrul al doilea, spre sfîrșitul lunii martie.

În trimestrul al treilea, menținînd nivelul capacității aerobe dobîndit, ponderea va cădea pe dezvoltarea rezistenței anaerobe și a rezistenței în regim mixt (aerob-anaerob), corespunzător cerințelor S.U.V.A.

Pentru dezvoltarea rezistenței anaerobe, am prevăzut ca mijloace :

— alergare cu accelerare ;

— alergare cu accelerare+alergare cu start lansat ;

— alergare cu tempo variat.

Intensitatea efortului, pe porțiunile de bază, va fi de 80—90 la sută din viteza maximă pe distanțele similare efectuate cu start lansat, aceasta deoarece la toate mijloacele de mai sus efortul principal se realizează prin alergare cu start lansat (ultimii 20—30 m la alergarea cu accelerare pot fi considerați tot ca atare).

În acest scop, trebuie să cunoaștem viteza maximă pe distanțele de : 20—30—40—50 m, cu start lansat.

Astfel, un elev, cu un nivel de pregătire corespunzător și o bună viteză

— 40 m — 4,4 sec. = 9 m/sec. (100 la sută) ;

— 50 m — 5,5 sec. = 9 m/sec. (100 la sută).

Lucrînd cu o intensitate a efortului de 90 la sută, viteza în m/sec. = 8,1, iar timpii pe distanțele de mai sus vor fi : 20 m = 2,4—2,5 sec ; 30 m = 3,7 sec ; 40 m = 4,9 sec. ; 50 m = 6,0—6,1 sec.

Cum în lecțiile de educație fizică nu putem realiza o tratare strict individualizată a elevilor, recomandăm constituirea a trei grupe valorice, estimînd viteza maximă, ca și 90 la sută din viteza maximă în m/sec., cf. tabelului 5.

Pentru intensitatea de 90 la sută din viteza maximă, pentru cele trei grupe valorice, pe distanțele de la 20 m la 50 m, rezultă următoarele valori (sec.), cf. tabelului 6.

Cu ajutorul acestor valori stabilim intensitatea efortului pentru fiecare dintre cele trei mijloace, în felul următor :

— distanțele prevăzute, pe clase și pe sexe, pentru alergarea cu accelerare, se efectuează în așa fel ca ultimii 20—50 m să fie parcurși, în raport de grupa valorică, cu vitezele propuse de noi ;

— în mod similar, alergare cu accelerare+start lansat ; porțiunea de

Tabelul 5

	Grupa valorică	Băieți		Fete	
		IX–X	XI–XII	IX–X	XI–XII
100%	A	9	9,5	8	8,5
	B	8,5	9	7,5	8
	C	8,0	8,5	7	7,5
90%	A	8,1	8,5	7,2	7,6
	B	7,6	8,1	6,7	7,2
	C	7,2	7,6	6,3	6,7

start lansat se parcurge cu vitezele respective ;

— în cazul alergării cu tempo variat, se alternează porțiunile de alergare moderată, cu porțiuni cuprinse între 20 și 50 m, care se parcurg cu vitezele de mai sus.

Volumul total al alergării efectuate cu unul din aceste mijloace se poate încadra, într-o lecție, între următoarele limite, cf. tabelului 7.

Avem în vedere lecțiile în care ne ocupăm în exclusivitate de dezvoltarea rezistenței în regim anaerob, deci fără să ne propunem și o altă sarcină, avînd astfel la dispoziție durata întregii lecții.

Lucrăm după **metoda repetării,** cu valori ale pulsului situate, după fiecare repetare, între 170—180 de bătăi/minut, la băieți, și între 180—190 de bătăi/minut, la fete, cu repausuri între

Tabelul 6

Grupa valorică	Distanța	Băieți		Fete	
		IX–X	XI–XII	IX–X	XI–XII
A	20 m	2,5	2,3	2,8	2,6
	30 m	3,7	3,5	4,1	3,9
	40 m	4,9	4,7	5,5	5,2
	50 m	6,1	5,9	6,9	6,5
B	20 m	2,6	2,5	3,0	2,8
	30 m	3,9	3,7	4,4	4,1
	40 m	5,2	4,9	6,0	5,5
	50 m	6,5	6,1	7,4	6,9
C	20 m	2,8	2,6	3,2	3,0
	30 m	4,1	3,9	4,7	4,4
	40 m	5,5	5,2	6,3	6,0
	50 m	6,9	6,5	8,0	7,4

Tabelul 7

SEXUL	CLASELE	
	a IX-a și a X-a	a XI-a și a XII-a
M	1000—1200 m	1200—1400 m
F	800—1000 m	1000—1200 m

Tabelul 8

	SEXUL	CLASA	VARIANTE Număr serii × (număr repetări × distanța repetată)
Pentru alergare cu accelerare	M	IX—X	4 × (3 × 80); 3 × (4 × 80); 2 × (6 × 80) 5 × (2 × 100); 3 × (3 × 100); 2 × (5 × 100) 4 × (3 × 100); 3 × (4 × 100); 2 × (6 × 100)
		XI—XII	4 × (3 × 100); 3 × (4 × 100); 2 × (6 × 100) 3 × (3 × 100); 2 × (5 × 100) 7 × (2 × 100); 2 × (7 × 100) 4 × (3 × 120); 3 × (4 × 120) 3 × (3 × 150)
	F	IX—X	5 × (3 × 60); 3 × (5 × 60) 4 × (3 × 80); 3 × (4 × 80)
		XI—XII	4 × (3 × 80); 3 × (4 × 80) 4 × (3 × 100); 3 × (4 × 100)

repetări pînă la revenirea pulsului la valorile de 85—90 de bătăi/minut, la băieți, și 90—95 de bătăi/minut, la fete. Repetările se organizează în serii, iar între serii pauzele vor fi de 8—12 minute, în raport direct cu numărul repetărilor.

Pentru cele trei categorii de mijloace prezentăm, în limitele volumului efortului recomandat, variantele posibile, pe clase, pe sexe, indicînd numărul seriilor, iar în cadrul seriilor — numărul de repetări (tabelele 8, 9, 10).

Conform tabelului pentru alergarea cu tempo variat, se alternează porțiunile cu tempo submaximal, cu porțiunile cu tempo moderat, ca de exemplu :

Tabelul 9

	SEXUL	CLASA	VARIANTE Număr serii × (număr repetări + distanța — a.A + S.L.
	M	IX—X	5 × (4 × 50); 4 × (5 × 50) 4 × (4 × 60) 5 × (4 × 60); 4 × (5 × 60)
		XI—XII	6 × (3 × 70); 3 × (6 × 70) 5 × (4 × 70); 4 × (5 × 70)
	F	IX—X	5 × (4 × 40); 4 × (5 × 40) 5 × (5 × 40)
		XI—XII	4 × (4 × 60) 5 × (4 × 60)

Tabelul 10

Pentru alergare cu tempo variat	M	IX	6 × 150 8 × 150	30 + 30 + 30 + 30 + 30
		X	5 × 200 6 × 200	40 + 40 + 40 + 40 + 40
		XI	4 × 250 5 × 250	50 + 50 + 50 + 50 + 50
		XII	4 × 300	50 + 50 + 50 + 50 + 50
	F	IX	6 × 120 8 × 120	20 + 20 + 20 + 20 + 20 + 20
		X	5 × 150 7 × 150	30 + 30 + 30 + 30 + 30
		XI—XII	5 × 200 6 × 200	40 + 40 + 40 + 40 + 40

— clasa a IX-a, băieți 6×(40 m = 3,7 sec. + 30 m a.T.m. ... etc., pentru grupa A) ;

— clasa a XII-a, fete, 6×(40 m = 6,0 + 40 m. a.T.m. ... etc., pentru grupa B).

În acest mod, am reușit să obiectivizăm intensitatea efortului în interesul creșterii eficienței mijloacelor de mai sus.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans les leçons d'éducation physique scolaire (XI)

L'auteur presente des indications méthodiques concernant l'enseignement de l'athlétisme aux classes IX—XII dans la direction des activités obligatoires, facultatives et optionelles, de la pratique sous forme de concours des certaines épreuves de course, de sauts et de lancements. Cette orientation impose un nombre agrandi de leçons de perfectionnement de la technique et pour ça on présente des indications concernant la course de résistance, la course de vitesse, la course de haies, le saut en hauteur au roulement ventral, le saut en hauteur au roulement dorsal, le lancement du poids. Dans la deuxième partie du materiel on nous presente des indications pour le developpement des qualites motrices.

T. ARDELEAN: Teaching Athletics During Physical Education Classes in Schools (XI)

The author provides methodological guidance for teaching athletics in the IX—XII forms in terms of compulsory, optional and elective courses to be followed by competitions in racing, jumping and throwing. As the classes are designed for practising and improving the relevant techniques, a number of directives are included as to endurance, speed and hurdle races, high jumps in the stradle style (ventral and dorsal) and shot putting. The article also includes guidance for the development of motive properties.

ACTUALITĂŢI—NOUTĂŢI ÎN VOLEI (VIII)

— Aspecte din metodica tacticii colective —

Conf. univ. ŞTEFAN STROIE
— I.E.F.S. —

I. GENERALITĂŢI

Importanţa pregătirii tacticii colective constă, pe de o parte, în valorificarea acţiunilor individuale şi, pe de alta, în obţinerea unei siguranţe şi eficacităţi sporite în acţiunile din atac şi din apărare.

În metodica tacticii colective trebuie să se pornească de la specificul pe care-l îmbracă atacul şi apărarea în jocul modern (revista **„Educaţie fizică şi sport"** nr. 1 şi 2/1979).

Condiţiile grele şi diversitatea mare de situaţii (din apărare), precum şi necesitatea de a obţine puncte sau de a menţine iniţiativa (din atac) impun o foarte bună însuşire a tacticii colective. Valoarea şi eficienţa tacticii depind, prin urmare, de înalta perfecţionare a acţiunilor colective, ca deprinderi complexe.

În cadrul însuşirii acestor deprinderi trebuie respectate unele aspecte metodice generale : însuşirea mai întîi a aspectului global (învăţarea), pregătirea la început a acţiunilor de bază, o metodică radical îmbunătăţită pe linia selecţionării celor mai eficiente mijloace, a unui sistem de acţionare modern şi, bineînţeles, a înlăturării unor factori limitativi.

II. FACTORI LIMITATIVI

Perfecţionarea tacticii colective la un nivel corespunzător cerinţei voleiului de performanţă este frînată şi de factorii limitativi generaţi de orientările greşite şi de existenţa unor interferenţe din pregătire.

1. ORIENTĂRI GREŞITE

— În cadrul pregătirii tacticii colective se utilizează unele modele de joc rupte de specificul voleiului. Spre exemplu, se foloseşte modelul de joc cu ridicătorul pe zona 3 lîngă plasă, care este specific numai atacului. Greşeala constă în faptul că modelul fazei de atac se generalizează pentru tot jocul şi are la bază adoptarea mecanică a modelării din alte jocuri sportive, unde legătura de atac-apărare nu este strînsă, sau determinantă, cum este în VOLEI.

— Se organizează pregătirea tacticii colective cu puţine repetări datorită folosirii în prea mare măsură, sau în exclusivitate, a lucrului în formaţie completă, neglijîndu-se executarea cu mai puţini jucători la minge (pe linii, unde sînt mai des solicitaţi jucătorii).

— Se învaţă prea multe acţiuni colective şi, de asemenea, nu se pregătesc după reguli precise.

— Folosirea tacticii cu un jucător la blocaj (3), efectuat peste tot şi aplicarea sistemului de apărare cu jucătorul 6 retras slăbesc foarte mult apărarea zonei celei mai importante (dominante), mai ales la începători (fig. 1).

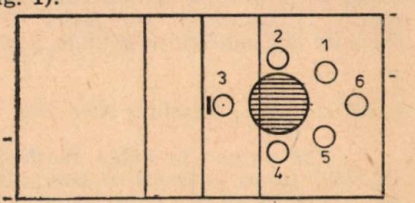


Fig. 1

— Învăţarea şi folosirea sistemului de apărare cu jucătorul 6 avansat, la începători, apare în principiu ca orientare greşită, deoarece jumătatea a doua a terenului este mult mai solicitată (începătorii atacă lung, folosesc rar blocajul în doi) ; plecarea jucătorului 6 în faţă, la dublare, micşorează potenţialul apărării din linia a doua.

— Folosirea prea multor jucători în organizarea atacului la avansați (de exemplu 3 jucători), în loc să mărească eficiența, o micșorează. Această orientare determină din pornire unele deficiențe la sincronizarea atacului combinativ. Fiecare jucător are particularități diferite în acțiunea de pasare, ca viteză, ca înălțime a momentului de lovire a mingii etc., aspecte ce produc dereglări în mecanismul de ceasornic al atacului combinativ.

— Atît la avansați, cît și la începători, exercițiile de tactică colectivă se folosesc deseori sau în exclusivitate, după alte teme, cînd s-a acumulat o oarecare oboseală, iar jocul bilateral se plasează prea des la sfîrșitul antrenamentului, cînd gradul de oboseală este mare. Această orientare întîrzie progresul, scade eficiența pregătirii tacticii colective (joc static, multe inexactități și acțiuni greșite).

Aceleași efecte negative le are și nerespectarea raportului dintre intensitatea antrenamentului de tactică colectivă și durata mare a acestuia. Spre exemplu, se folosește des jocul (cu temă din tactica colectivă), cu mingea aruncată, cu faze mult prelungite (pauze puține și scurte), iar durata antrenamentului depășește deseori limita eficienței.

2. EXISTENȚA ȘI PREVENIREA UNOR INTERFERENȚE

— La începători se observă în practică unele întîrzieri, greutăți în însușirea acțiunilor de tactică colectivă, chiar simple, cum este așezarea la primirea serviciului. Deseori, antrenorii au sesizat greșelile începătorilor și întîrzierea însușirii tacticii la primirea serviciului, deși s-a insistat suficient în pregătire. Cauza principală a acestora o constituie existența în pregătire a unor interferențe între acțiunile tactice de atac, apărare și așezare la primirea serviciului. La începători apare interferența între modelul de atac cu ridicătorul pe zona 3 lîngă plasă și acțiunea liniei I din apărare cu blocaj individual la corespondent. Deseori, jucătorii întîrzie sau uită, fie să se deplaseze lîngă plasă pentru blocaj, fie să se retragă pentru efectuarea elanului necesar loviturii de atac. De asemenea, după un blocaj la corespondent, jucătorii uită să se retragă pentru primirea serviciului.

— Un alt aspect de interferență apare între acțiunea liniei a II-a la primirea și efectuarea apărării cu jucătorul 6 retras. Jucătorii din această zonă uită deseori să se retragă în dispozitivul defensiv după ce mingea a trecut plasa.

— La avansați, aspectele de interferență între acțiunile tactice colective sînt mai greu de sesizat la prima vedere, dar ele trebuie descoperite și prevenite, deoarece determină anumite inexactități, ezitări, ciocniri și chiar greșeli. Astfel de interferențe apar între folosirea paralelă a ridicării de către jucătorii specializați și de către trăgători. Influențele negative sînt mai mari dacă organizarea ridicării se efectuează fără reguli precise și eventual delimitarea spațiului. Verificarea unei bune perfecționări a organizării ridicării, se face în meciuri cu miză mare unde semnalele vizuale și auditive nu sînt totdeauna eficiente.

— Utilizarea paralelă a atacului cu intrare și preluare directă produce unele ciocniri și nepotriviri. Acestea apar în situațiile cînd se pot folosi ambele orientări și mai ales la voleibaliste (datorită particularităților psihice). Acestea se pot diminua sau înlătura prin folosirea exclusivă a intrării sau prin utilizarea preluării directe numai în situații foarte clare (preluare ușoară din spațiul de 3 m și eventual din zona apropiată atacului).

— Unele interferențe mai apar și între folosirea autodublării și acțiunea centrului II avansat (revista **„Educație fizică și sport"** nr. 2/1979), între variantele multiple de așezare la primiri existente la echipele de club și cele din cadrul reprezentativei naționale.

III. CERINȚE ÎN METODICA TACTICII COLECTIVE

Dintre cerințele necesare metodicii din tactica colectivă care prezintă o importanță majoră menționăm :

1. să respecte caracteristicile tacticii colective din atac și apărare (revista **„Educație fizică și sport"** nr. 1 și 2/1979) ;

2. exersarea acțiunilor tactice atît global, cît și pe linii, pe structuri pe cupluri, pe direcții dominante etc. ;

3. ierarhizarea acțiunilor tactice colective în cadrul pregătirii ; se va acorda atenție prioritară acțiunilor tactice de bază ;

4. metoda tacticii colective să țină seamă de tendința de diversificare a

tacticii din atac (mai ales a variantelor din combinațiile de bază) și de restrîngere a celor din apărare ;

5. tactica colectivă trebuie pregătită totdeauna și în condiții de tehnică. Deseori, în timpul exersării acțiunilor colective în afara jocului, și mai ales în cadrul acestuia, antrenorii neglijează aplicarea corectă a execuțiilor tehnice. Amprenta unor execuții incorecte din joc acționează mai puternic asupra deformării corectitudinii ;

6. planificarea unei perioade mai lungi și realizarea unui număr mult mai mare de repetări pentru tactica din apărare care se însușește mai greu ;

7. îmbinarea tacticii colective cu aspecte ale pregătirii fizice (specifice) și psihologice :

— ritm, tempou rapid din atac ;

— viteză de reacție-execuție, îndemînare în apărare ;

— gîndire tactică, detentă, anticipare în atac și în apărare ;

8. antrenamentul pentru învățarea-perfecționarea tacticii colective, inclusiv a jocului, să se efectueze des — pe fond de odihnă și, foarte rar — la sfîrșitul antrenamentului ;

9. folosirea unei eșalonări și modelări eficiente a acțiunilor tactice colective care să grăbească și să optimizeze procesul de pregătire.

IV. EȘALONAREA ȘI MODELAREA CONȚINUTULUI TACTICII COLECTIVE

În general, se pregătesc mai întîi acțiunile colective din atac și apoi cele din apărare. Această orientare, pe lîngă faptul că este logică, deschide și perspective pentru pregătirea unei apărări conforme cu specificul combinațiilor din atac. Tactica colectivă la efectuarea serviciului este legată de dispozitivul apărării, iar cea de la primire depinde de dispozitivul sistemului de atac (începători) și de cel al combinațiilor (avansați).

Învățarea dispozitivelor la efectuarea și primirea serviciului se poate realiza în același timp (prima etapă), iar în continuare se consolidează paralel cu pregătirea tacticii colective în atac și apărare. La începători se pregătește, în principal, așezarea cu cinci jucători la preluare, cu ridicătorul pe zona 3, apoi pe 2 (eventual și pe zona 4), lîngă plasă.

La avansați se pune accent pe pregătirea așezării cu mai puțini jucători la primire, iar ca dispozitiv să predomine formația în semicerc.

Eșalonarea combinațiilor tactice este, în general, cunoscută ; se învață mai întîi cele cu ridicare înaltă, înainte (ridicătorul pe zona 3), apoi cele cu ridicare înaltă, peste cap. În etapa următoare se învață combinațiile cu ridicare înaltă de pe zona 2 spre 3 și 4 ; urmează combinațiile cu atac simultan, cu schimburi de locuri, trecerea apoi la pregătirea combinațiilor cu intrare și eventual a celor cu preluare directă (în situații precizate) care sporesc considerabil eficacitatea tacticii în atac.

Modelarea conținutului pregătirii tacticii colective înseamnă structurarea, ordonarea acestuia pe etape de pregătire potrivit specificului din volei. Ne referim la legătura strînsă între atac și apărare, între acestea și tactica colectivă la servicii și la succesiunea foarte rapidă a fazelor acestora. La acestea se mai adaugă sarcinile multiple ale jucătorilor (urmărirea mingii, a coechipierilor, a adversarilor). Necesitatea informării selective și efectuarea celei mai ridicate acțiuni. Nerespectarea în pregătire a acestor aspecte specifice duce la interferențe, frîne în progresul învățării-perfecționării. De aceea se recomandă să existe cît mai puține diferențe între dispozitivele din atac-apărare și primirea serviciului. Pe această linie trebuie să se acționeze în alegerea și pregătirea modelelor de joc.

Scopul și importanța modelării constă în încadrarea mai rapidă în joc a acțiunilor colective și grăbirea procesului de pregătire.

Prezentăm în continuare modele (ipotetice) de joc și eșalonarea lor :

Modelul I de joc trebuie să cuprindă :

— organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 3 lîngă plasă (fig. 2) și

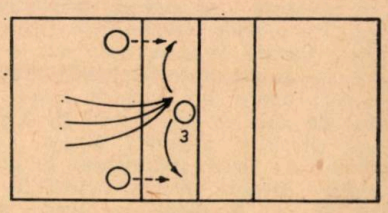


Fig. 2

a apărării (fără blocaj) cu jucătorul 6 intermediar (fig. 3).

În acest model, dispozitivul atacului este asemănător cu cel din apărare și

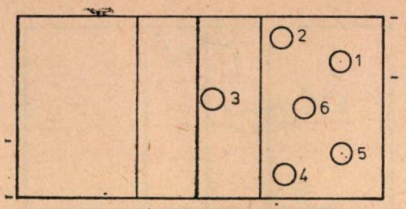


Fig. 3

chiar cu așezarea la primirea serviciului. Gruparea aceasta, a acțiunilor tactice colective din cele trei compartimente înlătură interferențele și grăbesc mult învățarea jocului.

Modelul I de joc se va folosi în primul ciclu de învățare.

În continuare, pe linia stabilirii modelelor de joc, trebuie să fie prezente cît mai puține nepotriviri între dispozitivele acțiunilor tacticii colective.

Modelul II de joc cuprinde :

— organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 2 lîngă plasă (fig. 4) ;

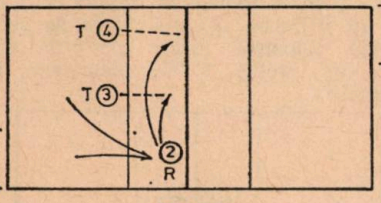


Fig. 4

— apărare cu jucătorul 6 retras ; blocaj individual (uneori fără blocaj) și dublare de către una din extremele liniei I (fig. 5) ;

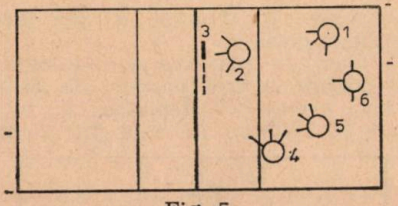


Fig. 5

— așezare la primire cu ridicătorul pe zona 2 lîngă plasă și cu participarea a cinci jucători la preluarea serviciului, așezați pe două linii paralele cu plasa (fig. 6).

În cadrul modelului II, dispozitivul linei I din atac se aseamănă cu cel de la primirea serviciului și cu așezarea în apărare, fără blocaj. De asemenea, se acoperă mai bine mijlocul terenului.

Modelul I și II de joc se recomandă, în special, pentru începători.

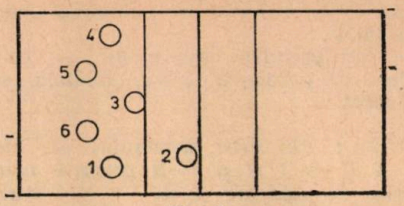


Fig. 6

Modelul III de joc (pentru începători-avansați) cuprinde :

— în atac — combinații cu intrare la primirea serviciului (în special din zona 1) ;

— în timpul jocului — organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 2 lîngă plasă ;

— sistemul de apărare cu jucătorul 6 retras la blocaj individual și în doi jucători numai la trăgătorii foarte eficienți ; dublarea va fi efectuată, în principal, de către unul dintre jucătorii liniei I ;

— preluare din serviciu în cinci jucători așezați pe două linii paralele etc.

Desigur, există și unele deosebiri între dispozitivele din atac, apărare și de la serviciu, dar în această fază de pregătire, influențele negative sînt mult mai mici. În această etapă de pregătire (ciclul II) și în următoarele, modelul de bază cuprinde și unele variante în funcție de specificul echipei, tactica adversarilor, de situații etc. După efectuarea primei faze de atac, jucătorii își pot schimba zonele pentru a se relua modelul de bază al jocului.

Metode de joc pentru avansați

În cadrul acestora trebuie evitate unele orientări greșite și continuată preocuparea pentru existența a cît mai puține deosebiri între dispozitivele acțiunilor tactice colective. De asemenea, se impune atît respectarea specificului tacticii la avansați, cît și a tendințelor din voleiul de performanță (revista **„Educație fizică și sport"** nr. 2/1979).

Dintre modelele de joc (ipotetice) la avansați, menționăm două :

Primul model cuprinde următoarele acțiuni de bază :

— atac combinativ cu jucătorii liniei I și pe baza intrării (sistem 5 T — 1 R) ;

— în apărare — sistemul cu jucătorul 6 intermediar (cînd R este în linia a II-a) și cu jucătorul 6 retras folosit de către cealaltă linie ; blocaj individual (dublează un jucător din

linia I) și colectiv cu utilizarea autodublării ;
— la primirea serviciului — folosirea, în principal, a trei jucători .semicerc)

Notă : *Folosirea sistemului de atac cu 4 T — 1 R și T—R permite utilizarea în apărare numai a sistemului cu jucătorul 6 retras, aspect ce simplifică acțiunile și sporește mult eficiența jocului.*

Al doilea model cuprinde ca acțiuni de bază :
— atac combinativ pe baza intrării la primire din serviciu și în timpul jocului, cu specializarea (în principal) a ridicătorilor pe zonele 1 și 2 (sistem 4T — 2R) ;
— apărare cu jucătorul 6 retras, la blocaj cu un jucător (dublează linia I) și la blocaj cu doi jucători (folosirea autodublării) ;
— primire din serviciu în trei-patru jucători așezați pe semicerc.

În cadrul ambelor modele se folosește specializarea jucătorilor pe zone, cu atenție prioritară pentru selecționarea și pregătirea a doi jucători de blocaj central și cel puțin a doi jucători pentru preluarea serviciului.

Deasemenea, menționăm că eforturile pentru pregătirea autodublării cu toți jucătorii, sau cel puțin cu trei intercalați în formație, vor fi răsplătite din plin prin ridicarea valorii deosebite a apărării.

V. ÎMBUNĂTĂȚIREA SISTEMULUI DE ACȚIONARE ÎN METODICA TACTICII COLECTIVE

1. ACȚIONAREA PARALELĂ PE TREI DIRECȚII

Prima direcție constă în învățare-perfecționarea globală a jocului. Jocul trebuie să apară de la începutul învățării sub forma explicării-demonstrării (vizionare) și chiar a unor scurte reprize de joc cu reguli puține, iar pe parcursul instruirii trebuie să i se acorde atenție prioritară.

Această orientare conferă finalitate instruirii, determină pregătirea acțiunilor cu valențe pentru introducerea rapidă în joc, stimulează pregătirea și-i sporește eficiența.

Eșalonarea învățării-perfecționării jocului

În vederea utilizării mai eficiente a acestuia, ca scop în sine și ca mijloc al pregătirii tacticii colective, prezentăm o eșalonare îmbunătățită necesară instruirii :

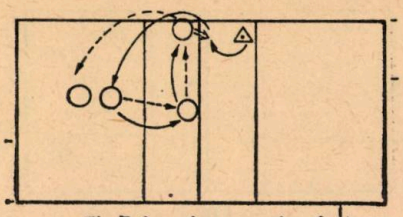


Fig.7 Organizarea celor trei lovituri în modelul I de joc.

a. **joc cu reguli puține.** Acesta poate fi introdus din primele lecții și are ca scop principal familiarizarea jucătorilor cu instalațiile, cu terenul și parțial cu dispozitivele tactice. În cadrul acestuia, se poate trimite mingea peste plasă din una sau mai multe lovituri ;

b. **organizarea și efectuarea celor trei lovituri.** Învățarea efectuării celor trei lovituri este deosebit de importantă pentru insușirea rapidă a jocului. În vederea acestui lucru se recomandă folosirea unor exerciții speciale (în ciclul I de instruire). De exemplu :

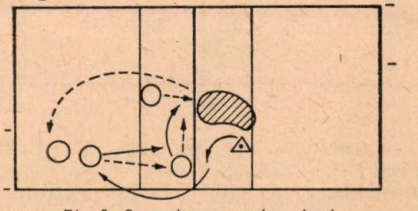


Fig.8 Organizarea celor trei lovituri în modelul II de joc.

— pasare în triunghi cu doi jucători lîngă plasă ;
— idem cu plasarea jucătorilor ;
— pasare în trei jucători, de pe loc și apoi urmată de deplasare, cu încadrare în modelul de atac (fig. 7—12).

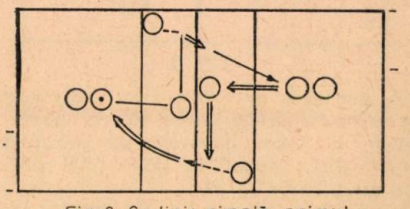


Fig.9 Cu linie simplă - primul drum al mingii ; cu linie dublă - al doilea.

Exercițiul trei poate fi adaptat și pentru modelul II de joc ; efectuarea lui și cu mingea aruncată de antrenor-instructor îi sporește mult densitatea și utilitatea.

Eficiența acestor exerciții este mult mai mare dacă în cadrul organizării se respectă cu stricteţe următoarele reguli :

— la prima lovitură intervine numai jucătorul din linia a II-a, deplasîndu-se peste tot ;

— la a doua lovitură acționează numai ridicătorul ;

— la a treia, intervine numai trăgătorul ;

— orice minge care s-a pierdut va fi recuperată numai de jucătorul căruia îi vine rîndul să paseze etc. Treptat se mai introduc precizări tehnico-tactice specifice fiecărei lovituri.

Dacă la acest gen de exerciții se mai adaugă jocul cu efectiv redus (3×3 ; 4×4) și jocul 6×6 cu mingea aruncată în condiții ușoare, organizarea celor trei lovituri se va învăța și aplica foarte repede în joc. (Exercițiile au fost experimentate cu junioarele din echipa C.P. București și cu grupe de începători de la I.E.F.S.) ;

c. **joc cu reguli simplificate** (6×6 ; 6×4 ; 4×4).

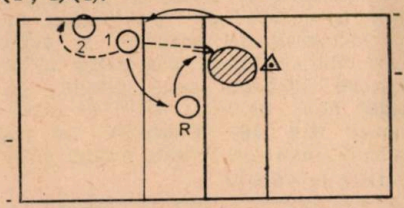


Fig.10 Jucătorii 1 și 2 preiau de la antrenor și atacă alternativ din minge ridicată de R.

În cadrul acestuia nu se penalizează unele greșeli, ca de exemplu : dublă, condusă, atingerea ușoară a plasei etc. Aportul acestui gen de joc va fi mai mare dacă jucătorii sînt învățați să se autoconducă, deoarece pot să-l practice și singuri în timpul liber.

A doua direcție este reprezentată de pregătirea separată a acțiunii tactice colective. Fiecare acțiune tactică colectivă trebuie învățată, perfecționată și separat, dar cu preocupări permanente pentru încadrarea în jocul bilateral.

A treia direcție constă în pregătirea combinată a acțiunilor tactice. Aceasta se referă mai ales la etapa perfecționării acțiunii tactice colective. Treptat și după modelul jocului se va pregăti acțiunea tactică respectivă împreună cu alta (altele) care o precede sau succede.

Pregătirea separată și combinată a acțiunilor tactice se va dezvolta în capitolele următoare :

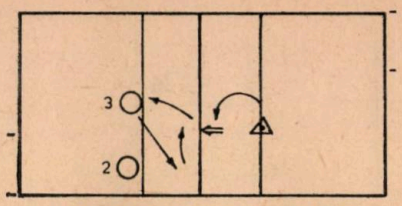


Fig.11 Unul din cei doi jucători preia, apoi atacă din ridicarea celuilalt care s-a deplasat lîngă plasă; apoi ambii se retrag.

2. INDICAȚII PRIVIND ETAPIZAREA PREGĂTIRII TACTICE COLECTIVE

Deoarece majoritatea aspectelor sînt parțial cunoscute, ne rezumăm doar la menționarea lor :

a. demonstrarea-explicarea pe teren, la plasă, în condiții apropiate de joc ;

b. exersarea globală cu toți jucătorii incluși în acțiunea tactică respectivă (în condiții ușurate) ;

c. repetarea aspectului mai important din acțiunea colectivă, cu includerea numărului strict necesar de jucători. Acest aspect este foarte important deoarece permite un număr mare de repetări, cu solicitare mare a jucătorilor ;

d. paralel se exersează acțiunea tactică colectivă, global și în condiții îngreuiate de joc ;

e. exersare globală în condiții de perfecționare ; împreună cu acțiunea de asigurare (exersare în joc cu temă, de verificare etc.).

Subliniem încă o dată importanța existenței permanente a condițiilor de joc care se vor îngreuia treptat pînă la nivelul de solicitare al jocului și chiar depășindu-l. În faza de perfecționare trebuie să fie prezente și aspecte din pregătirea fizică și psihologică.

3. INDICAȚII METODICE ȘI EXEMPLE DE MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA TACTICII COLECTIVE LA SERVICIU

În general, așezarea la efectuarea serviciului se însușește mai ușor, deoarece este numai o fază de trecere la sistemul de apărare. Așezarea la primirea serviciului se pregătește mai greu datorită condițiilor dificile create de serviciul advers și de sarcinile impuse de tactica din atac.

Paralel cu pregătirea tacticii la serviciu trebuie să se facă permanent și referiri la aspecte din regulament.

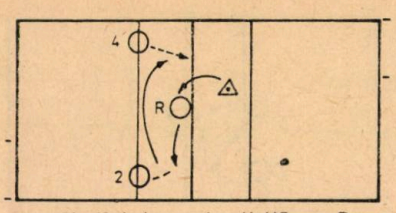


Fig.12 Antrenorul solicită pe R care trimite la 2 și acesta ridică spre 4. (Rezolvarea prin trei lovituri a unor situații mai dificile pentru începători).

Acestea trebuie aplicate cu strictețe în timpul exersării, deoarece orice neglijență „se plătește".

La preluarea din serviciu trebuie pregătită atît o organizare de bază, cît și una-două variante necesare adaptării la unele situații speciale. Acest aspect este valabil și pentru organizarea tacticii la efectuarea serviciului. Spre exemplu, trebuie însușită și o variantă pentru intervenție eficientă la plasarea adversarului din prima lovitură și chiar din a doua (fig. 13).

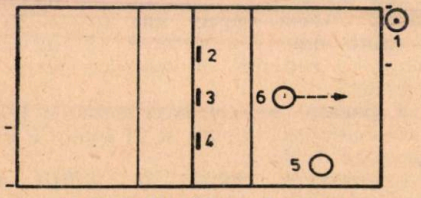


Fig.13 Jucătorul 6 sau 5 se așază inițial mai în față, apoi se retrage în dispozitivul inițial.

Se impune ca toți jucătorii să fie pregătiți pentru participare la preluare, inclusiv rezervele, dar jucătorilor cu aptitudini deosebite (viteză, îndemînare) li se poate repartiza o porțiune mai mare din teren. Este necesară o preocupare sporită pentru selecția și pregătirea lor suplimentară.

Exemple de mijloace :

— jucătorii se așază pe ambele terenuri la primire ; se verifică așezarea corectă (poziție, orientare) ; după corectare de către antrenor și punctări de autocorectare, se rotează (fig. 14) ;

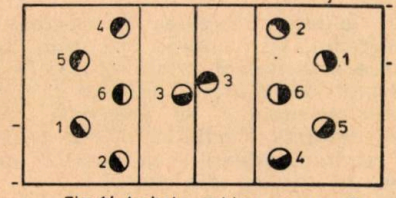


Fig.14 Ambele echipe se așază la primire (ca-n oglindă); după corectare se rotează.

— o echipă servește de trei-patru ori consecutiv ; se așază la efectuare, iar cealaltă organizează preluarea și din a III-a sau a II-a lovitură (repetări mai multe), trimit mingea în zona 1 unde este prinsă și servită din nou. După ce se rotează de șase ori, serviciul trece la cealaltă echipă (fig. 15) ;

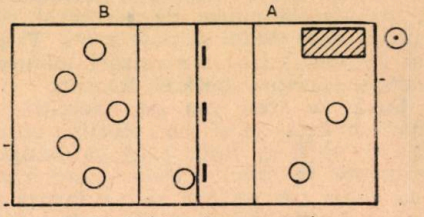


Fig.15 Echipa A-așezare la serviciu; echipa B-așezare la primire și atac spre zona 1.

— idem, cu schimbarea serviciului după fiecare repriză ;

— jucătorii se așază la primire potrivit modelului de joc, preiau mingea aruncată de antrenor și organizează atacul. După trei-patru acțiuni, jucătorii aleargă spre perete, efectuează două blocaje, revin în teren și rotează (fig. 16). Exercițiul se poate îngreuia prin aruncarea mingii și prin apariția blocajului ;

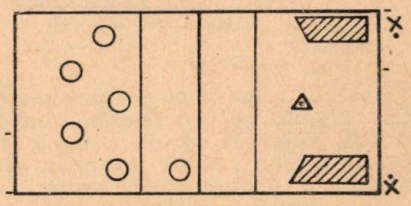


Fig.16 Așezare la primire-preluare și atac din minge aruncată de antrenor. Doi jucători ajută pe antrenor.

— așezare la primire și combinații cu intrare împotriva unui blocaj efectuat de doi jucători (fig. 17).

În continuare, se exersează pe grupe mici de jucători (linii, fragmente), pa-

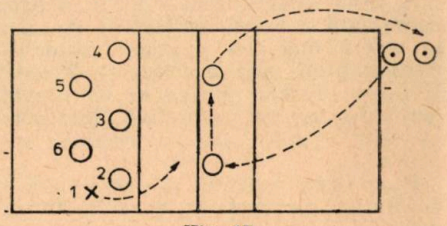


Fig. 17

ralel cu respectarea preluării cu toată echipa în condiții apropiate de joc (organizare perfectă, precizie mai mare, combinată cu asigurarea atacului) — fig. 18.

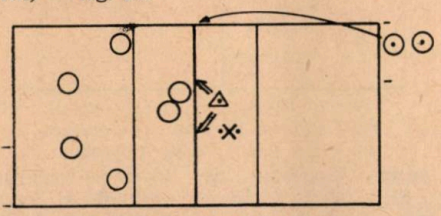


Fig. 18 Primire - combinații cu intrare și solicitarea asigurării atacului prin aruncarea mingii de către antrenor (complex de acțiuni).

În afară de exerciții, complexe de acțiuni, sînt utile și jocurile cu temă, de verificare etc. De mare importanță este exersarea preluării din serviciu pe cupluri și individual deoarece se poate realiza un volum foarte mare de repetări (revista **„Educație fizică și sport"** nr. 2/1979).

Perfecționarea tacticii colective la serviciu și la preluări se efectuează în mare măsură paralel cu pregătirea tacticii colective în atac și în apărare.

4. INDICAȚII METODICE ȘI EXEMPLE DE MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA TACTICII COLECTIVE ÎN ATAC

De la început trebuie bine alese combinațiile de bază, variantele acestora, încadrarea lor în modelul de atac și pregătirea corespunzătoare acestuia.

Paralel cu învățarea-perfecționarea combinațiilor ofensive se perfecționează și acțiunile individuale (preluare — ridicare — atac), care îmbracă aspecte specifice combinațiilor.

Pe tot parcursul pregătirii trebuie să fie prezente combinațiile de joc, mingea să vină de la adversar, să apară blocajul etc.

Perfecționarea acțiunilor ofensive depinde în bună măsură de realizarea

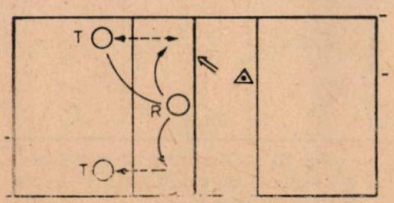


Fig. 19

unui număr mare de repetări, care se realizează prin organizarea exercițiilor în circuit continuu, prin exersare pe linii, cupluri etc.

În cadrul perfecționării tacticii colective din atacul combinativ trebuie să se acorde atenție deosebită acțiunilor colective înșelătoare prin mijloace și măsuri speciale.

Structura I de exerciții

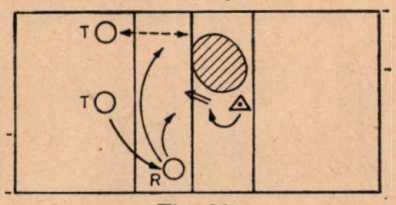


Fig. 20

În cadrul acesteia, mingea pleacă de la antrenori la jucătorii incluși direct în acțiunea de atac ; aceștia — în urma combinației tactice respective — atacă (plasează) spre zona din apropierea antrenorului (fig. 19—22).

După mai multe repetări, grupa rotează și se include pe rînd cîte un alt jucător potrivit formației.

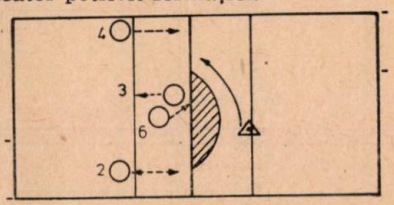


Fig. 21

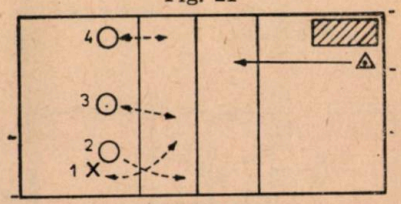


Fig. 22

Structura II de exerciții

Se va pune accent pe exersare cu mai puțini jucători incluși, fie că se lucrează pentru fragmentul mai important din combinație (fig. 23), fie pe cupluri (fig. 24—25). Forma de organizare poate fi asemănătoare cu cea din structura anterioară.

Complexe la acțiuni și jocuri pregătitoare

În cadrul acestora se va angrena toată echipa :

— jucătorii efectuează primirea serviciului în formație, apoi combinații și

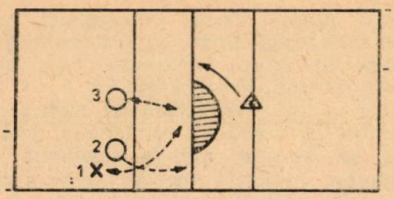


Fig. 23 Din minge aruncată de antrenor se efectuează: intrare, acțiune de atac a jucătorilor 3 și 2.

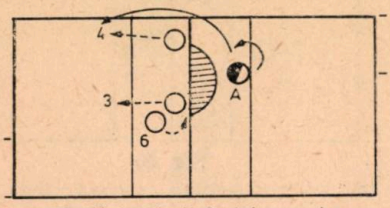


Fig. 24 Jucătorii 3 și 4 se retrag, preiau și atacă din ridicarea jucătorului 6 care intră. A trimite peste plasă după autoaruncare.

dublare-plasament în atac (fig. 26—27);

— se exersează combinația tactică respectivă din situație de apărare, la

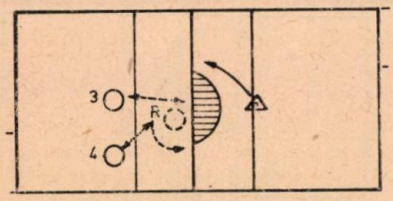


Fig. 25 Participarea jucătorilor 3 și 4 la atac cu intrare și acțiune înșelătoare.

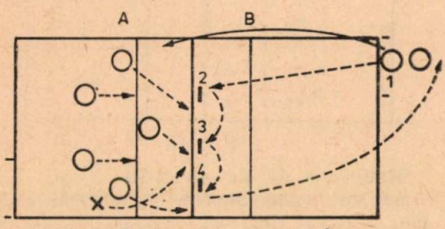


Fig. 26 Echipa A: combinație în atac + dublare; echipa B: serviciu + participare la blocaj.

atac alternativ din săritură și de pe sol (fig. 28). Cînd se atacă de pe sol, jucătorii liniei I se retrag; jucătorii liniei a II-a acoperă zona 1 de unde se efectuează intrarea;

— joc 6×6 cu atac intenționat în blocaj la prima acțiune. Eventual, se atacă liber numai după recuperarea

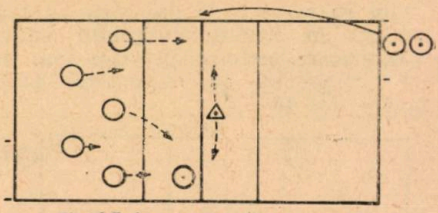


Fig. 27 Așezare la primire-combinație în atac și asigurarea acestuia din mingi aruncate de antrenor.

mingii ricoșate din blocajul advers.

Sînt foarte utile complexele și jocurile pregătitoare cu mai puțini jucători angrenați, deoarece grăbesc perfecționarea. Exemple:

— organizarea combinației numai cu jucătorii incluși direct. În timpul trecerii mingii din atac peste plasă se aruncă a doua minge pentru solicitarea dublării;

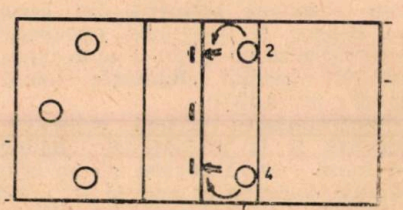


Fig. 28 Echipa atacă (simplu) din apărare și cu intrare cînd jucătorii 2, 4 atacă de pe sol.

— combinații cu intrare din minge aruncată de antrenor — blocaj la minge ținută deasupra plasei (fig. 29);

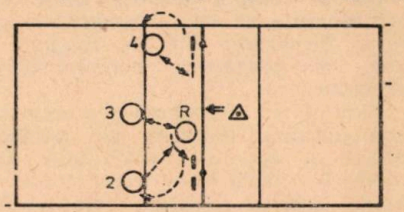


Fig. 29 Combinație cu intrare; apoi 4 blochează în stînga și jucătorii 3 și 2 - în dreapta.

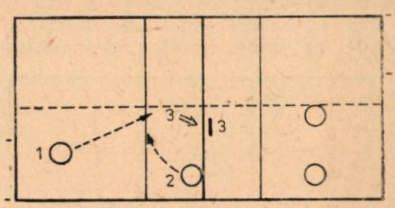


Fig. 30 Jucătorii 1 și 2 dublează atacul lui 3 care plasează în prima pasă peste cap.

— jocul 3×3 pe jumătate din lungimea terenului și efectuarea de două ori a combinației în atac, prima dată trăgătorul plasează peste cap în terenul propriu (solicită dublarea), iar în cea de a II-a atacă peste plasă (fig. 30).

5. INDICAȚII METODICE ȘI EXEMPLE DE MIJLOACE PENTRU TACTICA COLECTIVĂ ÎN APĂRARE

În voleiul nostru, în afară de deficiențele din cadrul preluării se mai manifestă joc static — acționare mecanică — greșeli la întrajutorare etc. cauzate de insuficienta perfecționare a sistemului de apărare.

Dintre sistemele de aplicare trebuie să se acorde prioritate celui cu jucătorul 6 retras la blocaj individual și în doi, cu excepția primei etape de învățare cînd se recomandă sistemul cu jucătorul 6 intermediar, fără blocaj și cu blocaj individual, efectuat de jucătorul 3 peste tot.

Alegerea și pregătirea sistemului de bază în apărare trebuie efectuată cu mare atenție după specificul echipei proprii și după procentul de solicitare al atacului advers, ca direcții, loc de cădere etc. Tot în funcție de aceste elemente se vor pregăti și una-două variante ale sistemului de bază. După alegerea lor rațională, aceste acțiuni colective trebuie perfecționate la un înalt nivel și aplicate eficient prin mișcare continuuă, anticipare și întrajutorare.

În organizarea exersării trebuie îmbinat judicios lucrul global al sistemului de apărare cu cel pe părți (linii, fragmente). De asemenea, trebuie luate măsuri pentru continuitate în succedarea repetărilor și realizarea unei cantificări mult mai mari.

Pe parcursul pregătirii sistemului de apărare, condițiile de joc trebuie îngreuiate treptat, în sensul că atacul devine tot mai variat (ca loc, intensitate, combinații) solicitînd în apărare din ce în ce mai mult cunoștințe tactice, aspecte ale pregătirii fizice, psihologice etc.

Învățarea și mai ales perfecționarea sistemului de apărare trebuie să se efectueze din atacul specific combinațiilor folosite preponderent de adversari. În cadrul pregătirii propriuzise trebuie folosită o eșalonare corăspunzătoare și preocupări sporite pentru a nu greși.

Eficiența pregătirii acțiunilor tactice colective din apărare depinde și de raționalizarea mijloacelor și folosirea lor grupată în structuri. În cadrul acestora, un loc important trebuie să-l aibă utilizarea jocului cu temă, cu mingea aruncată, de verificare etc.

Structura I de mijloace :

— ocuparea dispozitivului de apărare pe ambele terenuri, cu reprize de mișcare în teren, în poziții specifice (fig. 31). După trei-patru reprize scurte, declanșate la semnal, echipa rotează ; între reprize se intercalează alte exerciții (sprint cu atingerea peretelui, deplasare și lovirea unui obiect suspendat) ;

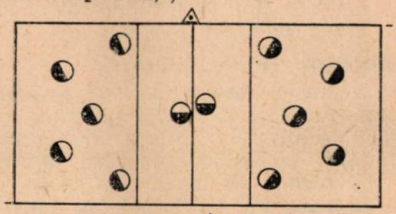


Fig. 31 Ambele echipe ocupă dispozitivul de apărare cu orientare spre antrenor.

— sistem de apărare la minge aruncată, apoi atacată ușor de antrenor după autoaruncare ; echipa trimite mingea spre antrenor din a treia lovitură (fig. 32) ;

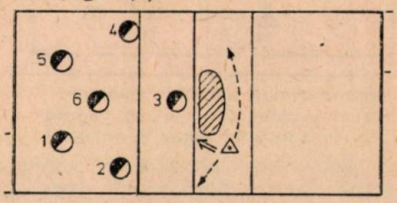


Fig. 32 Apărare cu jucătorul 6 intermediar la atacul antrenorului și din a treia lovitură se trimite mingea în porțiunea haşurată.

— acțiunea liniei I în apărare și a jucătorului 6, cu acoperirea primei părți a terenului (fără blocaj) ; jucătorii trimit mingea la antrenor din a treia lovitură (fig. 33) ;

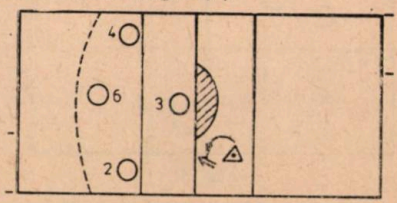


Fig. 33 Acțiunea liniei I și a jucătorului 6 în apărare la atacul antrenorului și trimiterea mingii înapoi din a treia lovitură.

— acțiunea liniei a II-a în apărare, cu accent pe mișcarea în teren (trenulețul pe loc în poziție specifică apărării) și preluare spre locul ridicătorului care prinde mingea și o trimite la antrenor (fig. 34).

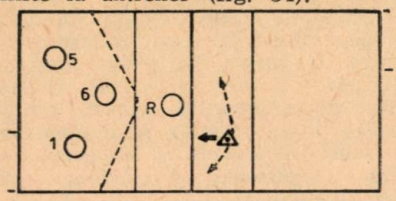


Fig. 34 Acțiunea liniei a II-a la atacul antrenorului.

Structura II de mijloace :

— aplicarea sistemului de apărare cu un jucător la blocaj efectuat de ambele echipe în același timp (ca-n oglindă) ; se acționează fără minge, dar cu accent pe mișcare în teren ;

— apărare cu un jucător la blocaj, la atacul alternativ executat de doi antrenori din autoaruncare (fig. 35).

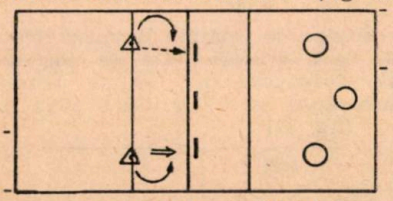


Fig. 35 Apărare cu jucătorul 6 retras, blocaj individual, dublarea unui jucător din linia I. Din a treia lovitură trimite mingea la antrenor.

După patru-șase repetări se rotează, iar după fiecare două rotații, jucătorii aleargă spre perete și revin pe teren în zonele corespunzătoare, după o rotație (concurs) ;

— acțiunea liniei a II-a (din sistemul cu jucătorul 6 retras) și apărarea diagonalei scurte cu preluare spre indicator — care trimite mingea peste plasă la antrenor (fig. 36) ;

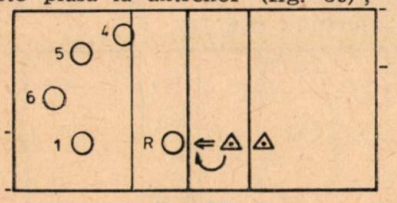


Fig. 36

— acțiunea liniei I cu un jucător la blocaj și apărarea diagonalei lungi cu preluare spre ridicător care trimite mingea la atacanți (fig. 37) ;

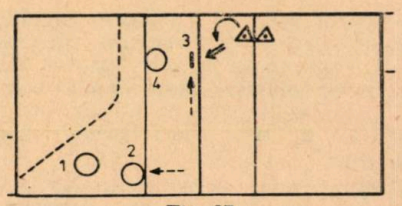


Fig. 37

— idem, dar în loc de blocaj, se va așeza cîte un trening pe plasă (sau blocaj mecanic).

Structura III de mijloace :

— apărare cu toată echipa la atacul efectuat de doi-trei jucători (fig. 38).

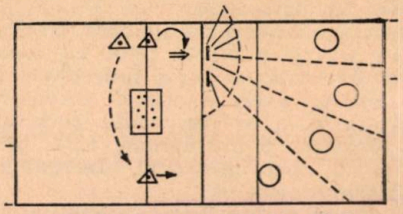


Fig. 38 Apărare cu jucătorul 6 retras; blocaj în doi cu autodublare efectuat alternativ pe zonele 2 și 4.

Se atacă cu intensitate mai mică la început, dar în direcții diferite alternativ cu plasare. Echipa din apărare trimite mingea peste plasa din a treia sau a doua lovitură ;

— idem, cu folosirea a patru jucători în ofensivă, care vor folosi atac combinativ din minge trimisă ușor de către echipa în apărare ; cînd mingea se pierde, antrenorul aruncă alta echipei din atac pentru continuitate. În apărare se va folosi sistemul cu jucătorul 6 retras la blocaj individual (dublează un jucător din linia I) și în doi jucători (cu autodublare) ;

— acțiunea liniei a II-a din apărare, din atacul alternativ, efectuat de trei jucători (fig. 39). Se atacă cu forță medie și mare în jumătatea a doua a terenului, iar preluarea se efectuează în partea din dreapta a spațiului de 3 m, de unde mingea este recuperată de către trăgător ;

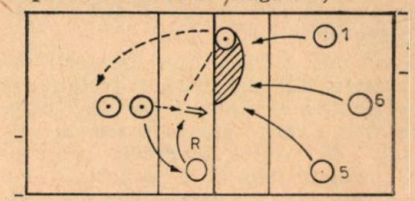


Fig. 39 Acțiunea liniei a II-a la atac puternic, preluare cu amortizare - spre zona hașurată.

— idem, dar se atacă pe lîngă un blocaj mecanic sau pasiv efectuat de doi jucători de pe bancă.

Jucătorii din apărare se vor deplasa, pe direcția atacului, pe lîngă blocaj ;

— acțiunea liniei I cu blocaj în doi jucători — autodublare, împreună cu apărarea diagonalei scurte și lungi la atac din zona dominantă a adversarului (fig. 40).

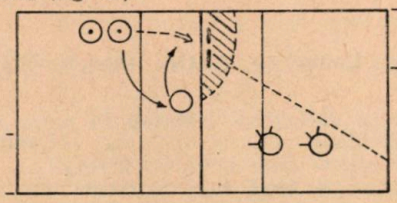


Fig.40 Blocaj în doi cu autodublare și apărarea diagonalelor la atac și plasare din zona 4.

În cadrul structurilor s-au inclus exerciții, complexe de acțiuni și jocuri pregătitoare. O parte dintre acestea se pot organiza și sub formă de întrecere, care stimulează mult pregătirea apărării.

Exemple de jocuri pregătitoare :

— joc 4×4 pentru acțiunea liniei a II-a în apărare cu un jucător la blocaj. Se atacă variat în a doua jumătate a terenului, eventual de la distanță. Se joacă cu mingea aruncată, alternativ cîte un set la fiecare echipă ;

Se acordă direct punct unei echipe pentru fiecare cădere a mingii la adversar ;

— joc 6×4 cu minge aruncată la echipa cu jucători puțini ; echipa completă perfecționează apărarea și atacă ușor, iar cea de patru jucători acționează variat în atac ;

— joc 6×6 cu minge aruncată de antrenor și studierea jocului din apărare ; faza unde s-a acționat greșit, se reia de mai multe ori.

În afară de mijloacele prezentate mai subliniem utilitatea folosirii unor materiale și aparate ajutătoare, ca : stativ (ladă pentru mingi). blocaje mecanic, plasă elastică pentru autodublare, plasă opacă etc.

VI. REGULI PENTRU ALEGEREA ȘI UTILIZAREA EXERCIȚIILOR DE TACTICĂ COLECTIVĂ

1. Integrare în modelul de joc al echipei (atac, apărare, tactică la serviciu, cu sau fără specializare pe zone).
2. Dublarea exercițiilor de tactică prin îmbinarea lucrului în formație completă cu cel pe linii, cupluri și fragmente.
3. Acționarea paralelă pe trei direcții cu atenție prioritară pentru învățarea-perfecționarea jocului (pregătirea separată, grupată a acțiunilor și a jocului global).
4. Realizarea continuității în exersare.
5. Realizarea unui ritm-tempou rapid în atac, mișcare continuă și anticipare în apărare.
6. Gruparea mijloacelor în structuri eficiente (exerciții, complexe de acțiuni, elemente de întrecere și jocuri pregătitoare).

VII. CONCLUZII

Îmbunătățirea tacticii colective, cu accent pe apărare, se impune ca obiectiv prioritar în etapa actuală. Pentru realizarea acestuia trebuie grăbită și modernizată instruirea, mai ales pe linia structurării unor modele de joc fără interferențe și prevenirea unor orientări greșite. Modernizarea metodicii din tactica colectivă presupune îmbunătățirea sistemului de acționare pe linia asigurării unei cantificări mult mai mari decît în prezent, a unei preocupări sporite pentru raționalizarea mijloacelor și pentru participarea activă a jucătorilor.

Metoda tacticii colective trebuie orientată pe linia realizării unui echilibru între atac și apărare prin ridicarea potențialului defensivei mai aproape de cel ofensiv și pe linia înaltei perfecționări a celor două componente de bază ale tacticii colective, ca o singură deprindere complexă.

Marea performanță este de neconceput fără participarea tuturor jucătorilor, fără excepție, la cei mai înalți parametri ai eficienței tacticii din apărare, din atac și de la serviciu.

ȘT. STROIE : Actualités-nouveautés dans le volley-ball. Aspects de la méthodique de la tactique colective (VIII)

La valorification des actions individuelles, d'un part, et l'acquisition d'une sûreté et d'une eficacité accrues dans les actions d'attaque et de défense, d'un

autre part, representent, ensemble, l'essence de la préparation tactique colective en volley-ball.

En partant de ces considerations, l'auteur fait des references concernant les facteurs limitatifs générés par les orientations incoréctes et par l'existence des intérférences dans la préparation.

On presente des exigences de la méthodique de la tactique colective, la gradation et le modélage du contenu de la tactique colective, aspects et moyens employées pour l'amélioration du système d'action dans la méthodique de la tactique colective, ainsi que des régles pour choisir et utiliser les exercices de tactique colective.

ȘT. STROIE : New Trends in Volleyball Playing : Collective Tactics Aspects (VIII)

In the author's view the essential factors in volleyball training in terms of collective tactics are the capitalization of individual actions and the obtaining of increased efficiency and certainty both in the attack and defence playing.

Starting from such considerations the author feviews the restrictive factors engendered by wrong orientations and interferences in training and practising.

Likewise, the author touches on the methodics of collective tactics, the spacing out and shaping of collective tactics, a number of aspects and means related to the improvement of collective tactics and on the rules governing the choice and use of collective tactice exercises.

FOAIA DE OBSERVARE ŞI ÎNREGISTRARE A UNUI JOC DE FOTBAL ŞI ANALIZA EI CU AJUTORUL CALCULATORULUI ELECTRONIC

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S.

Jocul de fotbal reprezintă astăzi un fenomen psiho-social-sportiv de anvergură internaţională, un mijloc de dezvoltare şi perfecţionare a manifestărilor psiho-motorii ale tineretului, un mijloc social de întărire a relaţiilor între membrii unui grup mic — echipa de fotbal —, între suporteri şi chiar între adversari. În acelaşi timp, fotbalul este un mijloc deosebit de petrecere a timpului liber în mijlocul naturii, un sport al tuturor sporturilor, demonstrat de numărul celor peste 100 de ţări din toate colţurile lumii înscrise în ultimul campionat mondial din Argentina.

Obţinerea de performanţe fotbalistice pe plan naţional, dar mai ales internaţional, nu este posibilă fără aportul unei **„echipe şi activităţi tehnico-ştiinţifice multidisciplinare"**, oficializată şi de Federaţia Română de Fotbal după seminarul internaţional de la Praga — 1979 cu numele de TEAM-WORK, formată din specialişti din rîndul cărora nu trebuie să lipsească : directorul tehnic sau antrenorul principal, antrenorul secund, preparatorul fizic, medicul sportiv, psiho-sociologul, organizatorul-administrator al echipei etc.

Informaţiile necesare care circulă, în toate sensurile, între echipa tehnică şi jucători şi între cluburi, între federaţii etc., sînt din zi în zi mai multe, mai complexe, mai greu de înregistrat. Astfel, ACTIVITATEA unei echipe tehnice este complexă : datele rezultate din activitatea a aproximativ 20 de jucători care în decursul a 11 luni de activitate competiţională efectuează săptămînal 6—10 antrenamente şi 2—3 jocuri, se dublează sau se triplează pentru fiecare membru al echipei tehnice şi solicită o culegere, sortare, prelucrare, analiză şi interpretare zilnică, acţiuni fără de care deciziile juste şi în timp util sînt puse sub semnul întrebării.

În faţa acestor necesităţi ale fotbalului românesc s-a născut ideea realizării unui instrument simplu, precis, şi mai ales la îndemîna tuturor specialiştilor cu care să se poată măsura valoarea jocului echipei şi a jucătorilor şi, în acelaşi timp, să se poată confrunta datele jocurilor între ele.

METODICA FOLOSITĂ ÎN CERCETARE

1. În legătură cu optimizarea pregătirii echipei şi jucătorilor în condiţii cît mai apropiate de cele ale jocului oficial s-au făcut dife-

rite încercări de OBSERVARE și de ÎNREGISTRARE A JOCULUI, dintre care menționăm pe cele realizate de **I. Șiclovan, Calavrezo, N. Petrescu, R. Cosmoc, C. Drăguşin, M. Bîrsan, C. Deliu, Gh. Cazacu** și alții.

Toate încercările făcute și de noi în ultimii 10 ani s-au dovedit incomplete (s-au numărat și se numără acțiunile reușite și nereușite, distanța de alergare pentru anumiți jucători, timpul real de joc, ordinea combinațiilor tehnico-tactice care au adus golurile etc.).

Toate aceste metode de obiectivizare a analizei jocului s-au dovedit insuficiente în redarea imaginii complete a jocului unei echipe, fără să mai amintim că înregistrările acestea trebuie realizate de un număr prea mare de specialiști, ceea ce, practic, este imposibil.

2. Inspirați de metoda aprecierii în grup am realizat o fișă complexă care să cuprindă cît mai multe aspecte ale jocului (fig. 1). După doi ani de încercări pe mai multe categorii de echipe — de la copii și juniori pînă la echipele naționale — am ajuns la concluzii care nu ne-au satisfăcut, fișa neputînd să redea „încă" multitudinea și mai ales echilibrul de acțiuni ale unei echipe, pentru toți factorii jocului și pentru toți jucătorii echipei.

3. În continuare am apelat la specialiști în matematică și cibernetică **(Laurențiu Papazian** și **Cornel Cotor)** de la C.O.C.C. — București cu care am ajuns la concluzia că este necesară orientarea fișei de observare a jocului de fotbal folosind calculatorul electronic așa cum o prezentăm în fig. 2.

REZULTATELE OBȚINUTE

1. Fișa de observare și înregistrare a jocului de fotbal se poate completa de fiecare specialist în fotbal după vizionarea unui joc. Pentru a avea eficacitate mai mare este necesar ca fișa să fie completată de cît mai mulți specialiști din cadrul echipei tehnice a clubului și chiar de arbitrul jocului, căpitanul de echipă, unul dintre conducătorii echipei etc., apreciindu-se fiecare aspect al jocului pentru fiecare jucător cu note de la 1—10.

2. Pentru fiecare jucător se va realiza, pe orizontală, totaluri pentru fiecare factor în parte, iar în final — media generală care se referă la următoarele patru aspecte :

2.1. ordinea celor mai buni jucători din echipă pentru acel joc ;

2.2. ordinea factorilor jocului ;

2.3. ordinea aspectelor jocului pentru fiecare factor în parte ;

2.4. valoarea jucătorilor pentru jocul în atac — prin cumularea factorilor psihic, fizic și atac, și pentru jocul în apărare — prin cumularea factorilor psihic, fizic și apărare.

3. Pentru echipă, aspectele sînt la fel de importante și ele se referă la totalurile obținute pe verticală :

3.1. ordinea aspectelor intime ale fiecărui factor al jocului ;

3.2. ordinea factorilor jocului ;

3.3. valoarea jocului echipei în atac — prin cumularea factorilor psihic, fizic și atac, iar pentru apărare — prin cumularea factorilor psihic, fizic și apărare (fig. 3).

4. Foaia de observare poate constitui, în același timp, document de evidență și planifcare atît pentru fiecare jucător în realizarea individualizării pregătirii, cît și pentru echipă.

IMPORTANŢA PRACTICĂ A FIŞEI DE OBSERVARE ŞI ÎNREGISTRARE A JOCULUI

1. Din utilizarea practică a fişei de observare şi înregistrare a valorii unui joc de fotbal putem afirma că este un instrument important în activitatea antrenorului de fotbal şi al echipei sale tehnice.

2. Prin simplitatea completării şi interpretării ei, fişa reprezintă un pas înainte în cunoaşterea jocului, a valorii jucătorilor şi în conducerea acestui proces complex al pregătirii şi perfecţionării obţinerii marilor performanţe naţionale şi internaţionale.

3. Fişa se poate completa manual, cu ajutorul mini-calculatorului, iar pentru echipele divizionare din centrele judeţene sau pentru forul central — Federaţia Română de Fotbal — cu ajutorul calculatoarelor electronice.

4. Pentru fiecare antrenor de fotbal şi echipa tehnică fişa realizează :

4.1. o cunoaştere reală a randamentului practic al fiecărui jucător într-un joc, pentru 24 de aspecte ale jocului în atac şi 24 de aspecte ale jocului în apărare, date reale de la care se pleacă în organizarea, desfăşurarea şi conducerea procesului de individualizare a pregătirii şi jocului ;

4.2. în aceeaşi ordine de idei, fişa realizează date reale ale valorii jocului unei echipe în totalitatea ei, la fel pentru 24 de aspecte ale jocului în atac şi 24 în apărare.

5. Federaţia Română de Fotbal (sau comisiile judeţene de fotbal), cu ajutorul acestor fişe, analizate pe calculatorul electronic, pot realiza :

5.1. ordinea valorică a tuturor jucătorilor dintr-un campionat, cum ar fi Diviziile naţionale A şi B sau pentru echipele divizionare de juniori ;

5.2. ordinea fiecărei echipe, pentru fiecare etapă, pentru toate aspectele jocului, pentru cupluri de jucători, pentru compartimente etc., în aşa fel încît alcătuirea echipelor naţionale să fie o rezultantă a randamentului jucătorilor şi echipelor din campionatul naţional.

6. Pentru toate categoriile de antrenori (de cluburi sau echipe naţionale), fişa poate oferi aceleaşi date şi în studierea adversarilor direcţi din campionatele naţionale sau internaţionale. Este, poate, mijlocul metodic cel mai simplu, rapid, fără implicaţii materiale şi mai ales la îndemîna fiecărui antrenor sau echipe tehnice (în afara filmului) pentru a pregăti jocul unei anumite echipe, pentru un anumit adversar cunoscînd particularităţile jocului şi jucătorilor acestora.

7. În altă ordine de idei, fişa este un DOCUMENT DE EVIDENŢĂ ŞI ÎN ACELAŞI TIMP DOCUMENT DE PLANIFICARE, fiind de un mare ajutor în munca antrenorilor şi echipelor lor tehnice de lucru.

8. Faptul că aceste fişe se pot realiza pe plan local cu ajutorul calculatoarelor electronice prezente în fiecare instituţie (pe lîngă care activează echipele de fotbal) şi mai ales faptul că acestea simplifică, obiectivizează, aduc precizie şi viteză în culegerea, sortarea, prelucrarea şi analiza datelor obţinute şi **stocarea lor într-o bancă de informaţii ale campionatului naţional,** fac ca **foaia de observare şi înregistrare a unui joc de fotbal să fie un instrument metodico-ştiinţific de mare**

TIP CARTELĂ	NR.	NUMELE	GENERALE							1											
			POSTUL ÎN ECHIPĂ	TIMPUL DE JOC	STAREA DE SĂNĂTATE	GOLURI MARCATE	ACCIDENTĂRI	COD		FACTORUL PSIHIC											MEDIA
										PERSONALITATE		SUBORDONAT ÎN ECHIPĂ		VOINȚĂ		EMOȚII STRESS		CREATIVITATE		COMBATIVITATE	
										ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	
1	2 3	4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	17	18 19 20 21 22	23	24	25	26 27 28 29		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
A	1	LUNG-CRISTIAN	P																		
A	2	TILIHOI	F	L D						7	6	8	7	8	7	7	7	7	6	7	7	
A	3	GRIGORE	F	C M						6	7	6	7	6	8	7	7	6	7	6	8	
A	4	SAMEȘ	F	C L						9	7	9	6	9	6	8	8	9	6	8	6	
A	5	VIGU	F	L C						6	5	6	6	5	6	7	7	5	5	5	5	
A	6	ROMILĂ	M	O D						6	6	7	6	7	6	5	5	7	6	7	6	
A	7	BÖLÖNI	M	A C		1				6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	
A	8	BALACI	M	O S						9	6	8	7	9	6	8	8	9	6	9	6	
A	9	CRIȘAN	E	D						8	7	8	8	7	7	7	7	7	6	7	6	
A	1 0	GEORGESCU								5	6	6	5	6	6	7	7	5	6	6	6	
A	1 1	CĂMĂTARU	I	C		1				7	5	7	5	7	5	7	6	8	5	7	5	
A	1 2	VOICILĂ	E	S						5	5	5	5	7	6	5	5	4	5	7	6	
A	1 3																					
A	1 4																					
A	1 5																					
MEDIA																						
LOCUL																						
D	1	COMAN	P																			
D	2	ZAMFIR	F	L D						8	8	8	9	9	9	9	9	8	9	8	9	
D	3	ȘTEFĂNESCU	F	C L						8	9	8	8	9	8	9	9	9	8	8	8	
D	4	NICOLAE	F	C M						7	8	7	8	7	9	8	8	7	8	7	9	
D	5	IVAN II-PURIMA	F	L S						9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	7	8	
D	6	IOVĂNESCU								10	7	9	7	9	6	9	9	9	7	7	6	
D	7	BĂRBULESCU	M	D						9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	
D	8	AUGUSTIN	M	O S						8	8	8	8	8	9	7	8	8	8	8	9	
D	9	DORU NICOLAE	E	S		1				9	8	9	9	10	9	9	9	9	8	9	8	
D	1 0	RADU II	I	C						9	8	9	7	9	7	8	8	9	6	9	7	
D	1 1	STAN	I	C		1				7	7	8	7	8	7	8		7	6	8	7	
D	1 2	GRIGORE-FLO	E	D						8	7	8	7	7	7	7	8	6	8	7		
D	1 3	PURIMA	F	L S						6	7	7	8	8	8	6	6	6	7	6	7	
D	1 4	STOICA	M	C A						7	7	7	7	8	7	6	6	6	7	7	7	
D	1 5																					
MEDIA																						
LOCUL																						
TOTAL COMPARATIV ECHIPELE																						

Fig. 1 a

2													3													4													TOTAL GENERAL	
FACTORUL FIZIC												MEDIA	ATACUL												MEDIA	APĂRAREA												MEDIA	MEDIA	LOCUL ÎN ECHIPĂ
PROSPEȚIME ÎN JOC		MOBILITATE TACTICĂ		VITEZĂ ÎN REGIM TEHNIC		FORȚĂ		VITEZĂ ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ		REZISTENȚĂ ÎN REGIM DE TEHN.			PASE	DEMARCARE	DRIBLING	JOC CAP	TRAS LA POARTĂ	COMBINAȚIE DE 2	COMBINAȚIE FAZE FIXE	JOC LA MIJLOC	JOC LA POARTĂ	JOC DREAPTA	JOC STÎNGA	JOC PE CENTRU		PRESSING	MARCAJ LA OM	INTERCEPȚII	DUBLAJ	JOC CAP	MOMENTE FIXE	JOC ÎN TEREN ADVERS	JOC LA MIJLOC	JOC ÎN TEREN PROPRIU	JOC DREAPTA	JOC CENTRU	JOC STÎNGA			
ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE	ATAC	APĂRARE																													
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77			
7	8	7	6	7	7	7	7	7	6	6	6		6	7	6	5	5	7	5	6	6	7	6	6		7	7	7	8	7	7	7	8	7	8	7	5			
6	7	5	6	7	7	7	7	6	7	6	7		7	6	5	8	4	6	5	7	4	7	7	7		8	8	8	8	8	8	6	8	7	7	8	6			
8	7	9	7	8	8	9	8	8	6	8	7		8	9	7	9	9	8	6	7	8	7	7	8		7	7	8	8	8	8	9	8	8	7	9	6			
6	5	6	7	6	7	6	6	5	5	6	6		6	7	6	6	5	7	5	6	5	6	7	5		7	7	7	7	7	7	6	7	7	6	6	7			
7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	6	7		7	8	7	6	8	8	7	7	7	7	7	7		8	8	8	8	7	7	8	8	8	7	8	7			
6	7	7	8	6	7	6	7	7	8	6	7		6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	8	7		7	8	7	8	8	7	7	7	8	6	8	8			
8	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7		8	8	9	6	7	8	7	8	8	8	8	8		8	7	8	7	7	8	8	8	7	8	7	8			
7	7	7	6	8	7	8	7	8	8	7	7		7	8	8	5	6	8	6	6	8	8	5	6		7	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	6			
6	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	5		6	7	6	6	6	7	6	7	6	6	5	6		7	6	6	5	7	6	6	7	6	7	6	5			
8	6	8	6	8	5	8	6	6	5	6	5		6	7	5	8	7	8	7	6	8	5	7	7		6	6	6	5	5	5	8	7	6	6	8	8			
7	7	6	6	5	5	7	7	8	7	6	6		5	7	5	5	7	7	5	5	6	5	6	6		6	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	7			
7	8	7	8	7	7	8	8	8	8	7	8		7	8	7	8	8	8	6	7	7	8	7	6		8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	7	6			
8	7	8	8	7	7	7	7	6	7	8	8		8	8	9	8	6	8	5	9	6	6	9	9		8	8	9	8	8	8	8	7	9	7	8	7			
6	8	6	7	7	8	7	8	7	8	8	8		7	7	6	9	5	7	5	9	5	8	7	9		9	9	8	9	8	8	6	7	8	7	9	7			
8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	7	8		8	9	7	8	9	8	7	8	9	5	9	7		8	8	8	8	7	7	9	7	8	6	7	9			
9	8	9	7	8	7	8	7	7	7	9	7		9	8	9	7	8	9	9	9	8	8	8	8		7	7	8	7	7	7	8	7	8	7	7	7			
9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	9	8		9	10	9	6	7	9	9	9	8	8	8	8		9	8	9	8	8	8	9	8	9	7	8	7			
8	7	7	7	8	8	7	8	8	8	7	8		7	8	7	7	7	8	8	7	7	6	7	7		7	7	6	6	7	6	7	7	7	6	7	6			
9	9	9	8	9	8	8	7	9	8	8	7		8	9	9	7	9	8	8	9	8	8	9	8		9	8	8	7	7	8	9	8	8	9	8	9			
9	7	8	7	9	7	8	7	8	7	8	7		8	9	8	7	8	8	8	7	7	8	7	8		8	7	7	7	8	8	8	7	6	7	8	7			
8	7	7	6	6	6	8	7	8	7	7	7		7	8	7	6	7	6	7	7	7	6	7	6		6	6	7	6	7	7	8	6	6	6	7	7			
8	6	7	6	8	7	8	7	8	8	8	7		6	8	6	6	6	5	6	6	6	7	5	6		7	6	6	5	6	6	7	5	5	7	6	6			
6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	6	7		5	6	6	5	5	5	5	6	5	5	6	5		6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7			
7	7	7	6	7	6	7	7	8	8	7	7		7	8	8	7	7	8	7	8	7	7	7	7		7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	8	7			

Fig. 1 b

Tip cartelă	DATA			ORA ÎNCEPERII	
	Ziua	Luna	Anul	Ora	Minutul
J					
1	2 3	4 5	6 7	8 9	10 11

COMPETIȚIA	ETAPA
12 13 14 15	16 17

STAREA TIMPULUI					STAREA TERENULUI	
Temperatură	Vînt		Intemperii			
	P=puternic S=slab N=normal (fără vînt)		P=ploaie L=lapoviță N=ninsoare C=ceață F=fără		I=iarbă Z=zgură P=pămînt	T=tare M=moale A=cu apă
18 19 20		21		22	23	24

ARBITRII MECIULUI											
CENTRU				TUȘA I				TUȘA II			
Nume	Cod		Notă	Nume	Cod		Notă	Nume	Cod		Notă
	25	26	27 28		29	30	31 32		33	34	35 36

ANTRENORI PRINCIPALI				
GAZDE		OASPEȚI		
Nume	Cod		Nume	Cod
	37 38 39			40 41 42

CONDUCEREA ECHIPEI ÎN JOC DE ANTRENOR				
GAZDE		OASPEȚI		
43	44			45 46

MIZA JOCULUI (Puncte necesare)			
GAZDE		OASPEȚI	
	47		48

ECHIPA GAZDĂ		
Nume	Cod	
	49	50 51

ECHIPA OASPETE		
Nume	Cod	
	52	53 54

SCORUL	
Gazde	Oaspeți
55 56	57 58

Fig. 1 c

Fig. 2 — Datele jocului care a fost urmărit, după care se trec pe cartele pentru prelucrare electronică

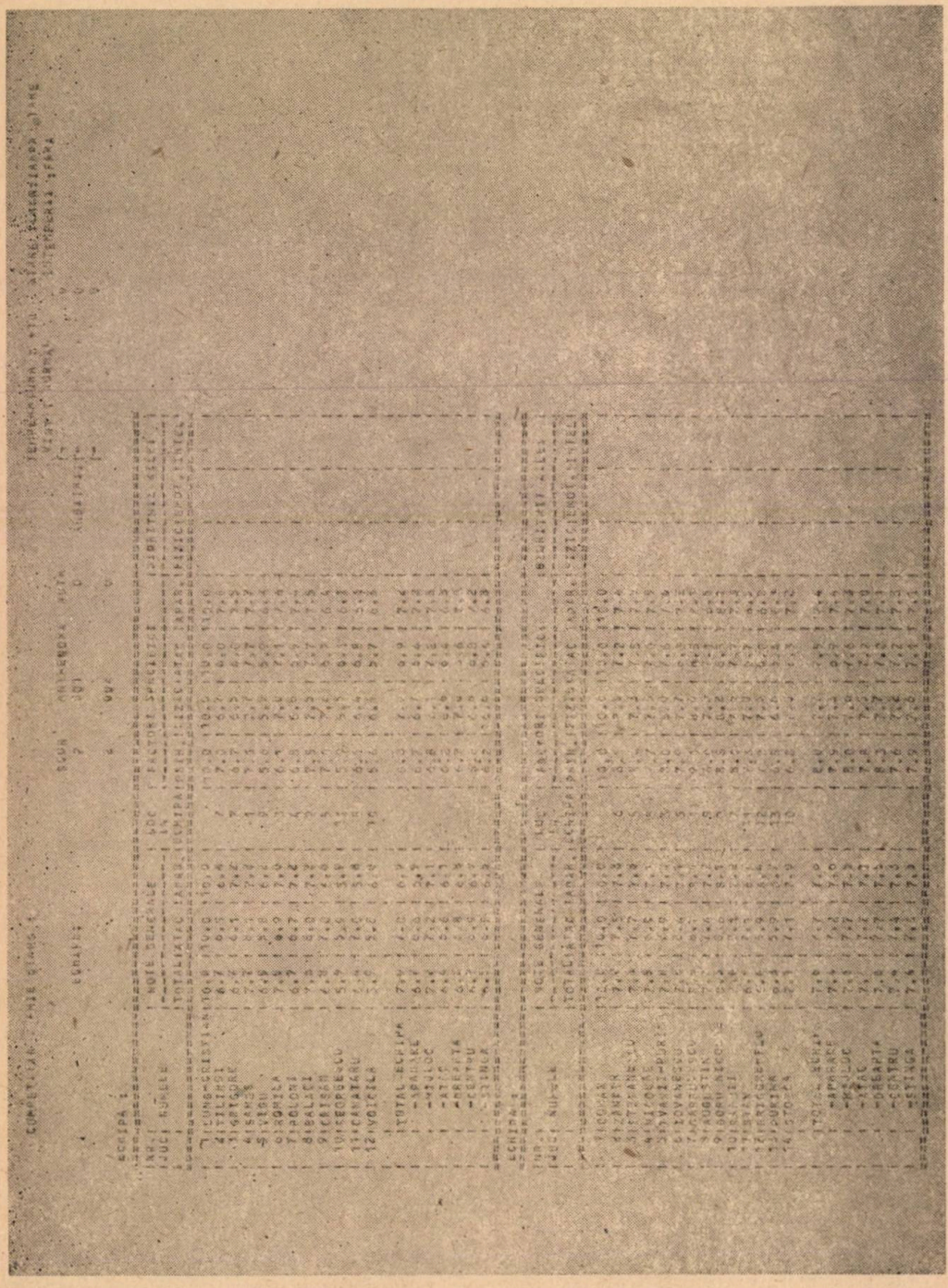
COMPETITIA : PREG ETAPA :

TEMPERATURA : +10 . STARE TEREN:IARBA TARE
VINT : NORMAL INTEMPERII :FARA

	SCOR	ANTRENORI	NOTA		
ECHIPE:	2	001	0	ARBITRI:	0
					0
	2	002	0		0

R. OC	NUME	POST IN ECHIPA	TIMP DE JOC	GOLURI	ST. SANAT	NOTE LA FACTOR PSIHIC	NOTE LA FACTOR FIZIC	NOTE PT. ATAC	NOTE PT. APARARE
1	LUNG-CRISTIAN	P							
2	TILINOI	FLD				768787777677	787677777666	676557566766	777677787875
3	GRIGORE	FCM				676768776708	675677776767	765846574777	888888687766
4	SAMES	FCL				979696889606	879788988687	897998678776	778888988796
5	VIGU	FLS				656656775555	656767665566	676657565675	777777677667
6	ROMILA	MOD				667576557676	777777887767	787688777777	888877888787
7	BOLONI	MAC		1		677777777767	677867677867	677677777767	787887778688
8	BALACI	MOS				968796889676	878787878887	889678788888	878778887878
9	CRISAN	ED				878877777676	777687878877	788568666855	766667766776
0	GEORGESCU					566566775666	655565666665	676667676656	766576676765
1	CAMATARU	IC		1		757575768575	868685866565	676878766577	666555876668
2	VOICILA	ES				555576554576	776655778766	575577556566	667676766667
1	COMAN	P							
2	ZAMFIR	FLD				888999998969	787677888876	787888677867	888887777876
3	STEFANESCU	FCL				898898999888	878877776788	889868596699	889888879787
4	NICOLAE	FCM				787879887879	686778787888	776957595879	998988678797
5	IVANII-MURIMA	FLS				988898888878	889888988878	897898769597	888877976679
6	IOVANESCU					879796999776	989787877797	989789998888	778777876777
7	BARBULESCU	MD				999900999999	999898888898	909879998888	989888989787
8	AUGUSTIN	MOS				888889788889	877788788878	787778877677	776676777676
9	DORU NICOLAE	ES		1		989909999898	999898879887	899798898898	988778988989
0	RADUII	IC				989797889697	978797878787	898788877876	877788876787
1	STAN	IC		1		778787887687	877666878777	787676777676	667677866677
2	GRIGORE-FLD	ED				878777778667	867687878887	686665566756	766566755766
3	PURIMA	FLS				677888666767	676767777767	566655565565	667667667667
4	STOICA	MSA				777787666777	777676778877	788778787777	777777676787

Fig. 3 — Rezultatele prelucrării fișei de observare și înregistrare a jocului LOTUL „A“ — LOTUL OLIMPIC analizate cu ajutorul calculatorului electronic



utilitate în eforturile continue care se depun azi pentru îmbunătățirea calitativă a fotbalului nostru, oferind aspecte de mare importanță pentru antrenorii de fotbal și pentru colaboratorii acestora.

V. STĂNCULESCU : La fiche d'observation et d'enregistrement d'un jeu de foot-ball et l'analyse de celle — ci par l'ordinateur

Il est impossible, aujord'hui, d'obtenir des performances supérieures dans le foot-ball national, et surtout international, sans l'aide d'une équipe d'activités techniques et scientifiques multidisciplinaire et des certaines techniques de travail adéquates.

Pour perfectionner la préparation de l'équipe et des joueurs dans des conditions proches du jeu, on a imaginé une fiche d'observation et d'enregistrement d'un jeu de foot-ball. Cette fiche peut être analysée a l'aide d'un ordinateur éléctronique ; cette analyse este en mesure d'établir une hierarchie de la valeur des tous les joueurs d'un championnat, la position de chaque équipe pour chaque étape, tous les aspects du jeu par couples des joueurs et compartiments.

. Les données prélevées constituent des moyens idéales pour la selection des equipes nationales, ayant comme base le rendement des joueurs et des épuipes dans le championnat national.

V. STĂNCULESCU : A Card to Note Down and Register the Unfolding of a Footbal Game ; Its Computerbased Examination

Higher performance in football playing is to be obtained by the all-round contribution of the whole team ; the latter is to make use of multi-disciplinary technical and scientific knowledge and most adequate techniques.

In order to note down and register the unfolding of a football game the author introduces a card, which he considers as a means of improving training ; this first stage is to be followed by a computer-based examination. In this way the order in terms of value of each player is to be established, as well as lot of each team, to say nothing of the registration of the aspects of the game by players and compartments.

The collected data are to be used for making up national teams, with due consideration of the efficiency of the players and teams in the national championships.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ASPECTE PSIHOLOGICE ALE FORMEI SPORTIVE*

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

Abordarea acestei problematici, pe cît de complexă, pe atît de dificilă, necesită o anumită strategie de gîndire, în care caz, sînt luate în discuție aspecte de conținut ale formei sportive, aspecte privind gradul de obiectivizare a acestui conținut și în fine, ceea ce este de fapt foarte important pentru antrenor, modalitățile de influențare favorabilă a conținutului formei sportive psihice. În sinteză, această strategie poate fi prezentată astfel (fig. 1).

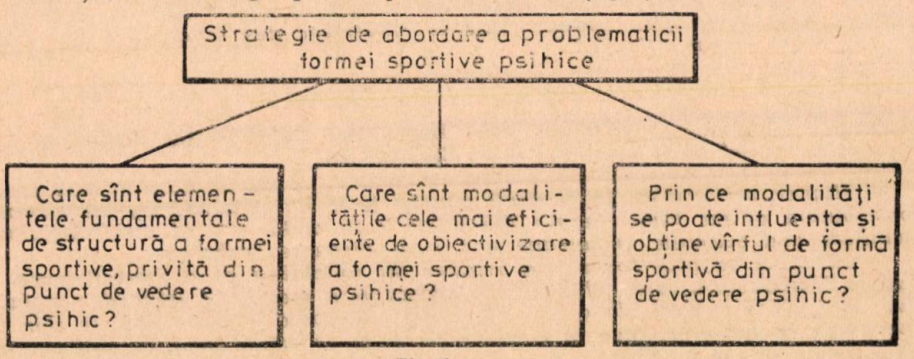


Fig. 1

Cu toate că primul aspect pare la prima vedere simplu și accesibil cunoașterii, realitatea concretă din cadrul antrenamentelor și competițiilor de mare anvergură a dus la concluzia că problema include unele inadvertențe de opinii și care se cer clarificate. Analiza profundă a elementelor fundamentale care compun forma sportivă psihică trebuie privită tridimensional (fig. 2).

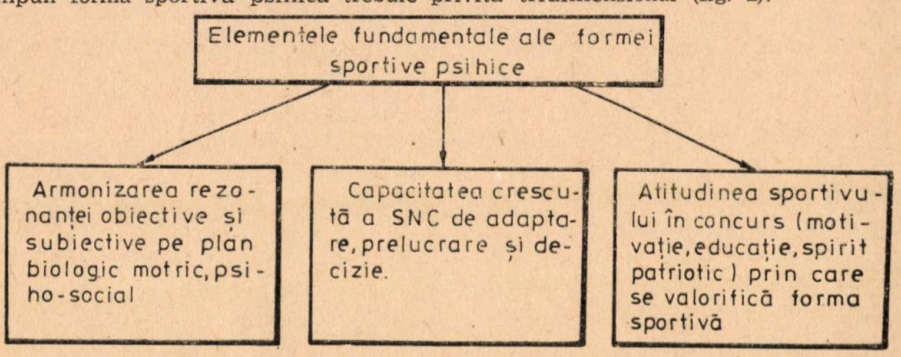


Fig. 2

* Lucrare prezentată la Simpozionul antrenorilor de lot în problema „Formei sportive".

Astfel, **forma sportivă reprezintă, din punct de vedere psihic, o armonizare a rezonanței obiective și subiective — la toate nivelele de integrare** — adaptare (neuropsihic, fiziologic, endocrino-metabolic, motric, tehnico-tactic, afectiv, motivațional psiho-social) ale ființei sportive.

O tratare distinctă, conformă cu fig. 2, se impune atît atenției, cît și meditației noastre.

Astfel, fără a intra în detalii, este bine să se accentueze următoarele puncte de vedere :

1. **Obiectiv, forma psihică reprezintă aprioric capacitatea crescută a sistemului nervos central de a se adapta prompt, eficient și cu bun randament solicitărilor din concurs.** Raportul optim dintre excitația și inhibiția corticală permite sistemului nervos să rezolve favorabil toate comenzile și solicitările intero și exteroceptive. Prin aceasta înțelegînd și capacitatea crescută de rezistență la oboseală, tensiune, eșecuri.

2. **Subiectiv, forma psihică mai reprezintă — în același timp — și proiecția, rezonanța psiho-emoțională a gradului de pregătire, pe care sportivul, ca ființă rațională, o conștientizează în momentele de confruntare dintre sine și exterior (adversari).** Prin acestea trebuie înțeles că orice inadvertență, slăbiciune, punct deficitar din multitudinea factorilor performanței sportive, tinde să fie reactivat, conștientizat în momentele în care ființa umană are în față cerințe imperioase de adaptare. Chiar dacă în pregătire, aceste inadvertențe scapă observației și intervenției, chiar dacă unii sportivi au capacitatea de a le refuza conștient (refula), în momentele de maximă încordare și exigență, totul iese la suprafață, cu valoare de adevăr. Legătura dintre condiția fizică și starea psihică, dintre oboseală și nervozitate, dintre nesiguranța execuției și încrederea în sine, dintre stilul de muncă inconstant și instabilitatea psihoafectivă, dintre carențe ale vieții sportive, refacere, gabarit și starea psihică, sînt lucruri care trebuie reactualizate cu cea mai mare atenție, alături de acțiunile proprii și specifice pregătirii psihologice.

3. **Modul de valorificare concretă a formei sportive privită în ansamblu constituie un alt punct de vedere și reprezintă atitudinea plină de conștiință și responsabilitate morală, socială, patriotică pe care fiecare sportiv trebuie s-o înțeleagă corect și să fie ajutat s-o înțeleagă corect.** Tot realitatea concretă a marilor confruntări internaționale a demonstrat că atitudinea sportivului aflat în plină luptă pentru supremație demonstrează existența formei sportive, în diferitele ei grade de exprimare. Aici nu este vorba numai despre motivația sportivului pentru concurs, ci de întreaga lui orientare ideologică, politică, cetățenească, educativă, care-l face sau nu să dovedească ceea ce știe și poate. La care se integrează gîndirea lui, atît filozofică, cît și pragmatică, pentru rezolvarea corespunzătoare a următoarelor aspecte care țin strict de concurs în general :

1. Ce face cu o zi înainte de concurs ? Se agită ? Doarme ? Lucrează ?
2. Cum și ce mănîncă, cum se odihnește ?
3. Cum își organizează somnul în noaptea dinaintea concursului ?
4. Activitatea în ziua concursului îl preocupă, sau nu ?
5. Este adeptul „inerției fataliste“ (crede în zile „bune“ sau „rele“ ori se autosugestionează că poate să facă oricînd ceea ce știe, indiferent de ceea ce simte ?).
6. Vine pregătit pentru orice eventualitate la concurs (echipament, lichide, glucoză, hrană, muzică, susținătoare de efort) sau nu se preocupă de aceste aspecte ?
7. Știe să se încălzească și să-și mențină încălzirea, tonusul de luptă și încrederea în timpul concursului ?
8. Ce face în pauza de concurs ? Fumează ? Bea cafea ? Se ceartă ? Caută motive pentru a-și explica unele neajunsuri ? Sau se preocupă de refacere, odihnă, deconectare, hidratare, hrană, oxigenare ?
9. Își studiază atent și lucid adversarii sau are o preocupare exclusivă pentru sine, scăpîndu-i amănunte esențiale unui plan tactic sau comportamental care să-l ajute ?
10. În ceea ce face și gîndește la concurs, simte că are o datorie patriotică, cetățenească de a lupta cinstit, dîrz, pînă la capăt, în orice condiții și în orice situații ? Se gîndește că o asemenea atitudine îi întărește imaginea de sine, îi echilibrează încrederea și-i fortifică caracterul ? Chiar dacă apar eșecuri, ele nu sînt oare înțelese altfel și contracarate cu o altă mentalitate ?

Aceste aspecte, importante de adus în discuție, au urmărit de fapt înțelegerea unui lucru esențial : **că o formă sportivă superioară poate fi blocată sau deblocată de factorul psihic, prin dimensiunea lui obiectivă și prin dimensiunea atitudinală, emoțională, educativă.**

În privința obiectivizării formei sportive psihice, lucrurile sînt complicate, dacă urmărim aceeași strategie ca pînă acum.

Pentru determinarea gradului de echilibru, forță și rezistență neuropsihică există o multitudine de metode psihofiziologice de laborator sau de teren. Mai important este însă măsurarea capacității de toleranță la frustrări, la șocuri diferite, care pot avertiza atît pe antrenor, cît și pe sportiv asupra acestui aspect esențial în marile confruntări. Tocmai din acest motiv, în practica sportivă s-a introdus modelarea antrenamentelor, prin care nu trebuie înțeleasă crearea condițiilor spațio-temporale, ci și ambianța psihică, saturată în tensiuni, conflicte, supraîncordări. Înregistrarea sistematică a reacțiilor la astfel de antrenamente, dure, neprogramate ca timp și solicitare, în condiții atmosferice dificile, la ore dificile etc. constituie date obiective privind premisele formei psihice ale sportivilor respectivi.

Semnele subiective care anunță intrarea în formă sportivă constituie modalități accesibile tehnicienilor atunci cînd lipsește aparatura de investigație (calitatea somnului, apetitul alimentar, curba ponderală, tonusul de antrenament, relațiile cu coechipierii, cu antrenorul, cu grupul de prieteni, cu familia, tonusul emoțional, atitudinea față de oboseală, mobilizarea în efort, starea de start înainte de concurs, stabilitatea și eficiența randamentului fizic, tehnico-tactic, psihic).

Prin intermediul investigațiilor de laborator, se pot estima unii indicatori implicați în definirea formei sportive psihice :

— **indicatori direcți** — randamentul constant și înalt sau progresiv, la probele de atenție, vigilență, rezistență neuropsihică, autocontrol, mobilizare, tenacitate, claritate a gîndirii, timpului de așteptare (latență) și decizie (reacție), coordonare etc. ;

— **indicatori colaterali** — randamentul constant și înalt sau progresiv la probe de control motrice, biologice ; starea de sănătate foarte bună ; — capacitatea rapidă de refacere, determinată obiectiv prin probe fiziologice, biochimice, neuromusculare sau neuropsihice.

Pe antrenori și pe sportivi îi interesează deopotrivă, alături de elucidarea teoretică a conținutului și determinării formei psihice, modalitățile concrete și eficiente privind dirijarea acesteia în procesul de antrenament.

În figura 3 este prezentată o concepție modernă, sistemică privind obținerea formei sportive prin refacere.

În general, refacerea este înțeleasă ca un ansamblu de mijloace și metode puse la dispoziția sportivului, înainte, în timpul sau după consumarea efortului din antrenament și concurs, pentru restabilirea indicatorilor biologici la valori optime. Față de mecanismul sistematic, complex al refacerii și optimizării biopsihice, acest lucru ni se pare incomplet. Din acest motiv, dorim să analizăm modalitățile concrete de dirijare și creștere a capacității de efort prin refacere.

PREZENTAREA PROBLEMEI

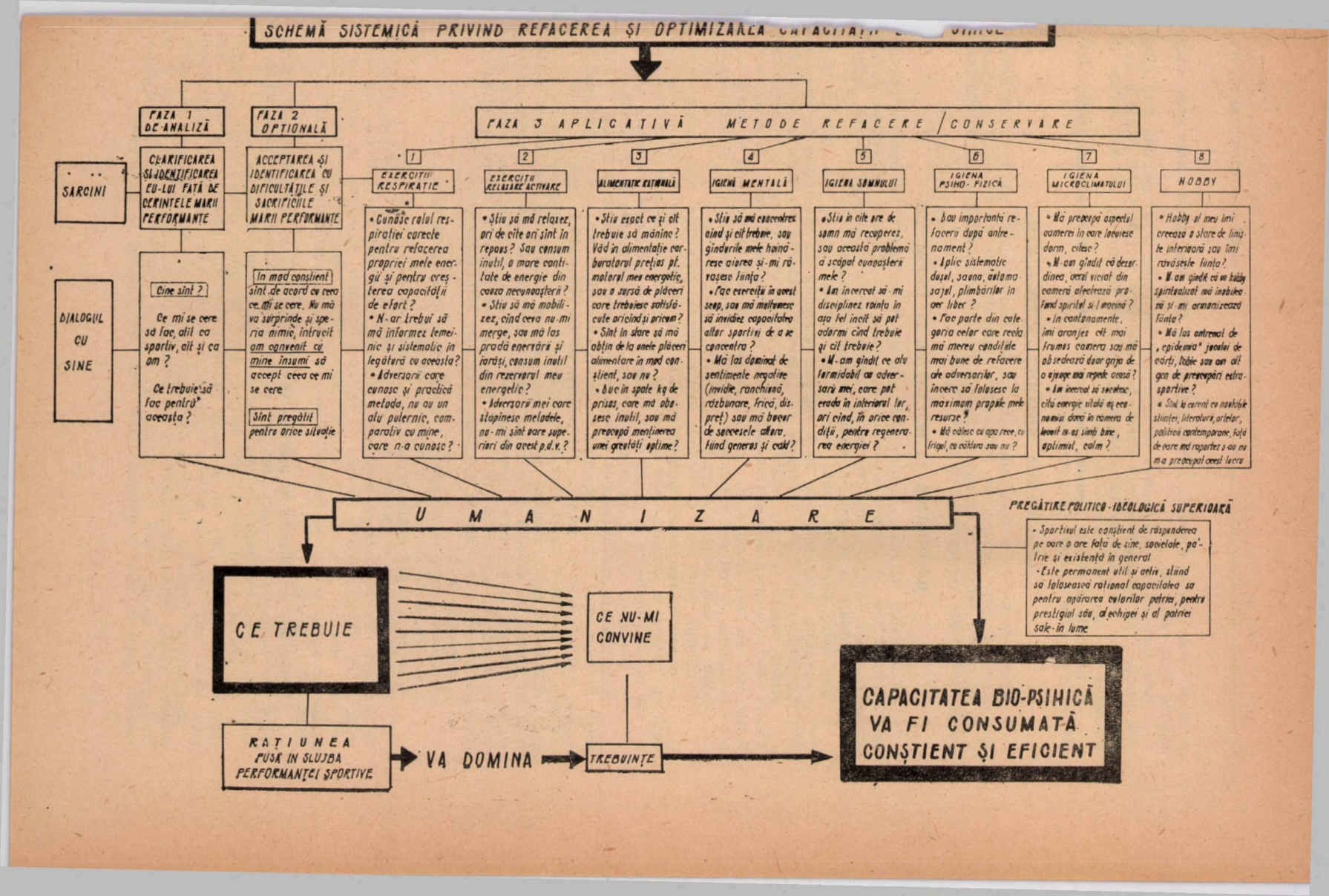
Dirijarea capacității bio-psihice constituie în primul rînd o modalitate de înțelegere, organizare și aplicare a unor acțiuni sistematice, conștiente și voluntare. Cea mai mare dificultate, în acest sens, dar și cea mai mare garanție a succesului, le constituie încrederea în metode și exersarea lor sistematică.

Ar fi greșit dacă de la început s-ar stabili un raport de corelație între aplicarea metodelor și dinamica performanțelor sportive, întrucît implicațiile sînt indirecte și sesizate lent, după o practică la fel de laborioasă ca însuși procesul de antrenament.

Ceea ce este esențial de reținut constituie clarificarea gîndirii sportivului în legătură cu necesitatea refacerii și optimizării potențialului biologic și neuropsihic, atît de util necesităților sportive și sociale.

În fig. 3 este prezentată concepția sistemică privind refacerea și optimizarea capacității individuale de efort. Fazele care compun această figură sînt didactice, întrucît ele constituie în realitate un tot de gîndire și acțiune.

Trebuie remarcat de la început că accepțiunea voluntară și conștientă a sarcinilor pe care le implică marea performanță constituie premisa psihologică esențială de succes, întrucît ea eliberează spontan o parte din disponibilitățile sportivului, reținute la unii dintre ei de stări negative : de ce trebuie să fac eu


SCHEMĂ SISTEMICĂ PRIVIND REFACEREA ȘI OPTIMIZAREA
FAZA 1 DE ANALIZĂ
FAZA 2 OPȚIONALĂ
FAZA 3 APLICATIVĂ METODE REFACERE / CONSERVARE
SARCINI
CLARIFICAREA ȘI IDENTIFICAREA EU-LUI FAȚĂ DE CERINȚELE MARII PERFORMANȚE
ACCEPTAREA ȘI IDENTIFICAREA CU DIFICULTĂȚILE ȘI SACRIFICIILE MARII PERFORMANȚE
DIALOGUL CU SINE
Cine sînt ?
Ce mi se cere să fac, atît ca sportiv, cît și ca om ?
Ce trebuie să fac pentru* aceasta ?
În mod conștient sînt de acord cu ceea ce mi se cere. Nu mă va surprinde și speria nimic, întrucît am convenit cu mine însumi să accept ceea ce mi se cere
Sînt pregătit pentru orice situație
1 EXERCIȚII RESPIRATIE
2 EXERCIȚII RELAXARE ACTIVARE
3 ALIMENTAȚIE RAȚIONALĂ
4 IGIENĂ MENTALĂ
5 IGIENA SOMNULUI
6 IGIENA PSIHO-FIZICĂ
7 IGIENA MICROCLIMATULUI
8 HOBBY
• Cunoșc rolul respirației corecte pentru refacerea propriei mele energii și pentru creșterea capacității de efort ?
• N-ar trebui să mă informez temeinic și sistematic în legătură cu aceasta?
• Adversarii care cunoaște și practică metoda, nu au un atu puternic, comparativ cu mine, care n-o cunoaște ?
• Știu să mă relaxez, ori de cîte ori sînt în repaus ? Sau consum inutil, o mare cantitate de energie din cauza necunoașterii ?
• Știu să mă mobilizez, cînd ceva nu-mi merge, sau mă las pradă enervării și iarăși, consum inutil din rezervarul meu energetic ?
• Adversarii mei care stăpînesc metodele, nu-mi sînt mare superiori din acest p.d.v.?
• Știu exact ce și cît trebuie să mănînc ? Văd în alimentație carburatorul prețios pt. motorul meu energetic, sau o sursă de plăceri care trebuiesc satisfăcute oricînd și oricum ?
• Sînt în stare să mă abțin de la unele plăceri alimentare în mod conștient, sau nu ?
• Beu în spate kg de prisos, care mă obsesc inutil, sau mă preocupă menținerea unei greutăți optime?
• Știu să mă concentrez cînd și cît trebuie, sau gîndurile mele hoinăresc oricînd și-mi răpesc ținta ?
• Fac exerciții în acest scop, sau mă mulțumesc să invidiez capacitatea altor sportivi de a se concentra ?
• Mă las dominat de sentimente negative (invidie, ranchiună, răzbunare, frică, dispreț) sau mă bucur de succesele altora, fiind generos și calm?
• Știu în cîte ore de somn mă recuperez, sau această problemă a scăpat cunoașterii mele ?
• Am încercat să-mi disciplinez viața în așa fel încît să pot adormi cînd trebuie și cît trebuie?
• M-am gîndit ce atu formidabil ar adversarii mei, care pot eroda în interiorul lor, ori cînd, în orice condiții, pentru regenerarea energiei ?
• Bau importanță refacerii după antrenament ?
• Aplic sistematic dușul, sauna, autamasajul, plimbările în aer liber ?
• Fac parte din categoria celor care reciclează mai mereu condițiile mai bune de refacere ale adversarilor, sau încerc să folosesc la maximum propriile mele resurse ?
• Mă călesc cu apă rece, cu frigul, cu căldura sau nu ?
• Mă preocupă aspectul camerei în care locuiesc dorm, cînd ?
• M-am gîndit că dezordinea, ceea ce viciază din camera afectează pradă spiritul și-l macină ?
• În conținutul, îmi aranjez cît mai frumos camera sau mă obsedează doar grija de a ajunge mai repede acasă ?
• Am încercat să sesizez, cîtă energie vitală aș economisi dacă în camera de locuit m-aș simți bine, optimist, calm ?
• Hobby al meu îmi creează o stare de liniște interioară sau îmi răvășește ființa ?
• M-am gîndit că un hobby spiritualizat mă îndeamnă să-mi ornamentez ființa ?
• Mă las antrenat de „epidemia" jocului de cărți, fotbal sau am alt gen de preocupări extrasportive ?
• Sînt la curent cu noutățile științei, literaturii, artei, politicii contemporane, față de care mă raportez sau nu m-a preocupat acest lucru
UMANIZARE
PREGĂTIRE POLITICO-IDEOLOGICĂ SUPERIOARĂ
• Sportivul este conștient de răspunderea pe care o are față de sine, societate, patrie și existență în general
• Este permanent util și activ, știind să folosească rațional capacitatea sa pentru apărarea culorilor patriei, pentru prestigiul său, al echipei și al patriei sale-în lume
CE TREBUIE
CE NU-MI CONVINE
RAȚIUNEA PUSĂ ÎN SLUJBA PERFORMANȚEI SPORTIVE
VA DOMINA
TREBUINȚE
CAPACITATEA BIO-PSIHICĂ VA FI CONSUMATĂ CONȘTIENT ȘI EFICIENT

sacrificii, cînd alții se distrează ? Antrenamentele sînt prea grele ! Stau prea mult departe de ai mei ! etc.

Este bine să nu se înțeleagă că o metodă nu poate fi compensată prin alta, care eventual ar plăcea mai mult cuiva. În acest sens lucrurile sînt foarte clare : toate fazele și metodele trebuie însușite și aplicate sistematic, întrucît fiecare se adresează cîte unei laturi materiale și spirituale.

O armonie a acestor metode, chiar cu prețul unor constrîngeri preliminare, constituie premisa obținerii succesului dorit.

DESCRIEREA METODELOR FOLOSITE

Aceste metode sînt accesibile, atît ca dotare materială, cît și ca înțelegere și aplicare de către sportivi sau tehnicieni. Important este ca sportivul să ajungă să le pătrundă sensul, să le aplice, făcînd din ele o modalitate de autodirijare, atît în efortul din antrenament cît și în concurs.

RESPIRAȚIA ȘI ROLUL EI ÎN REFACERE

La sportivii de mare performanță, efortul se realizează cu mari datorii de oxigen (anaerobe), în condiții hipoxice (înot, polo, scrimă), sau în condiții viciate atmosferic (săli arhipline de spectatori), care necesită o atenție sporită pentru folosirea rațională și eficientă a acestei acțiuni fiziologice.

Deși pare paradoxal, omul civilizat nu știe să respire ! Iar printre sportivi, procentajul celor care știu să-și regleze respirația cu maximum de eficiență este îngrijorător de mic. Ce trebuie să înțeleagă sportivii în această privință ?

Aerul conține energie vitală, care se absoarbe foarte ușor prin respirație. Atunci cînd sportivul respiră normal, el se aprovizionează cu o cantitate suficientă, dar nu toți sportivii știu că atunci cînd ei respiră profund și dirijat (în privința apneei — rețineri voluntare), se poate introduce o cantitate substanțială de energie, pe care creierul și centrii o înmagazinează pentru a o folosi la nevoie.

Explicația științifică a dirijării conștiente a respirației este următoarea :

— reținerea respirației (apneea) provoacă o stare de deficiență în alimentația cu oxigen a sîngelui, care adaptează organismul la depășirea insuficienței de oxigen și stimulează procesul de refacere, pentru circulație, mușchiul cardiac și creier. Însușirea tehnicii respirației corecte este foarte simplă și accesibilă.

Ședințele de respirație sînt precedate de patru respirații profunde și complete. În momentul ultimei expirații, se încep exercițiile. Nu se contractă mușchii faciali, întrucît aceasta duce la diminuarea căilor respiratorii. Pentru reușita ședințelor, se acordă o mare importanță microclimatului în care acestea se desfășoară. Camera liniștită, aerisită, spațiul de relaxare confortabil. Se acoperă pleoapele, iar corpul se acoperă cu o pătură călduroasă. Se elimină accesoriile jenante (curele, brățări, gulere tari) ; acompaniament muzical. Ședințele se pretează mai bine la începutul zilei cînd aerul este mai pur. Se încearcă dirijarea jetului de aer curat înspre față. Dăm în continuare formula unui ciclu respirator :

1. inspirație scurtă ;
— reținere lungă (aproximativ 4 timpi cît a durat inspirația) ;
2. expirație mai lungă decît inspirația (dublu) :
— reținere lungă, egală ca durată cu prima reținere.

Pentru început, se execută de 4—6 ori zilnic, mărindu-se progresiv numărul de repetări. Nu se forțează momentul reținerii. Cei care au dificultăți de acomodare pot renunța pentru început la reglarea timpilor, încercînd să rețină aerul mai mult decît îl inspiră și îl expiră. După cîteva săptămîni de exerciții sistematice se poate ajunge la reprize de 15—30 minute, care trebuie incluse în programul de refacere.

Modalități de folosire în practica sportivă. În reprize mici, de 2—3′ se pot folosi în pauze de set, meci, asalturi, runde, serii. Efectul este foarte rapid în aer liber, asociat cu exercițiile de relaxare din mers, sau pe saltea.

În reprize medii de 10′—15′ se pot folosi în pauze dintre meciuri, tururi cînd acestea durează 30′ ; se asociază cu antrenamentul psihoton pe saltea sau sacul de dormit ; sportivul trebuie acoperit cu pături calde pentru a obține rapid o vasodilatație profundă, necesară oxigenării țesuturilor. Susținătoarele de efort, lichidele calde ajută foarte mult, cu condiția să nu fie prea multe și prea fierbinți, pentru că provoacă transpirație și se pierd electroliți. Masajul mușchilor spatelui ajută în plus la obținerea unei stări de optimism și încredere.

EXERCIȚIILE DE RELAXARE ȘI ROLUL LOR ÎN REFACERE

Metodele de relaxare favorizează veritabile mecanisme de protecție și autoreglare, care pentru sportivul de mare performanță sînt de mare utilitate, atît în ceea ce privește economicitatea și eficiența actului motric specific, cît și pentru necesitatea descărcării voluntare a impulsurilor din ariile și sistemele supraîncărcate nervos.

Din experiența unor specialiști în problemă, efectul relaxării asupra sportivilor de performanță se referă la următoarele aspecte :

1. Repaus parțial sau total în timpul liber din pregătire sau concurs.
2. Decontractare musculară completă sau localizată specific, prin intermediul exercițiilor de greutate și căldură.
3. Amortizarea rezonanței afective a eșecurilor sportive sau extrasportive.
4. Posibilitatea autoreglării tonusului emoțional spre variantele optime ; atenuarea hiper sau hipoemotivității, cu efecte pozitive privind încrederea în sine și privind capacitatea de automobilizare.
5. Crearea obișnuinței de autoconcentrare în condiții variate.
6. Economisirea energiei prin distribuirea ei rațională și recuperarea acesteia.
7. Accesibilitatea drumului spre heterosugestie, prin aceasta putîndu-se influența zone profunde subconștiente ; accesibilitatea drumului spre autosugestie, datorită mecanismelor de anticipație a dificultăților în stare de protecție neuropsihică.

Autocomenzile pentru relaxare sînt strict individualizate. Cele mai mari dificultăți în însușirea relaxării de către sportivii noștri au apărut datorită tendinței de uniformizare a comenzilor care trebuie adaptate fiecărui sportiv.

Cele mai acceptate formule de relaxare au fost următoarele : corpul — moleșit și cald ; sîngele — calorifer care încinge corpul pe dinăuntru ; pătura care acoperă sportivul — grea și caldă ca o tablă încinsă.

Ca elemente ajutătoare recomandăm : adeziunea voluntară a sportivului, spațiu confortabil de relaxare (pentru început), cameră aerisită, plăcut încălzită ; iarna pături calde sau pernă electrică pe coapse ; acompaniament muzical în concordanță cu preferințele sportivului (ritm lent) ; izolare fonică și luminozitate redusă.

IGIENA SOMNULUI ȘI ROLUL ACESTUIA ÎN REFACERE

Somnul constituie mijlocul fiziologic de bază pentru recuperarea capacității de efort. Pentru sportivii de performanță este importantă abordarea aspectelor cantitative și calitative ale somnului.

Aspectele cantitative se referă la numărul de ore necesar acestui act fiziologic cumulat/zi. Pentru un sportiv de performanță somnul nu trebuie redus doar la odihna de noapte. S-a observat totuși că somnul de după-amiază creează acțiuni reflexe, care interferează negativ cu momentele de concurs coincidale acestor ore. Din motivele amintite, trebuie reținut că un sportiv are nevoie de 8—10 ore de somn, din care 80—90% noaptea, iar ziua fragmentat în reprize a căror durată este variabilă și dirijată voluntar. Poate fi însă posibil acest lucru ? Datele literaturii de specialitate și experiența personală a autorului în problemă spun că da. Este posibil un control al scoarței cerebrale pentru actul inhibitor al somnului, efect care se obține în timp, prin exerciții sistematice de autoconcentrare.

Un rol esențial în reușita acestei tentative deosebit de utilă sportivilor îl constituie însușirea tehnicii autorelaxării mușchilor faciali, în special la nivelul pleoapelor. Ca factori adjuvanți se asociază : baie caldă înaintea ședinței de autosomn (cu plante medicinale, mușețel, mentă și tei), pături calde și pernă electrică pe coapse, exerciții de respirație în primele 5 minute, acoperirea pleoapelor cu un prosop cald ; încredere în metodă, eliminarea riscului de zgomot brusc și violent pe toată durata ședinței de autosomn (la început). Se consideră că somnul obținut prin aceste metode combinate este foarte recuperator, întrucît el are un coeficient calitativ absolut (anihilarea tuturor focarelor de excitație corticală prin comenzile de autoliniștire, prin calmul care se instalează în urma oxigenării creierului) ; în plus, vasodilatația și calmarea tegumentelor și mușchilor (obținute prin baie și pătură-pernă) măresc considerabil efectul acestui gen de refacere. În practica sportivă el poate fi folosit în ziua liberă dintre competiții, deoarece activarea se obține mai greu după acest mod de refacere,

sau în după-amiaza liberă, asociat cu o alimentație bogat alcalină (sucuri de fructe, ceaiuri din plante, miere de albine, legume și produse lactate), provoacă o dezintoxicare rapidă și durabilă, capacitatea biologică fiind recuperată considerabil).

Aspectele calitative ale somnului nocturn se referă la unele condiții exo sau endogene, care delimitează gradul efectiv de recuperare, întrucît neglijarea sau ignorarea lor îl pot face pe sportiv obosit la trezire :

— respectarea unui orar riguros (cel puțin pentru cura de refacere, pre sau postcompetițională) ;

— culcarea la orele 22,00 întrucît poziția cosmică a pămîntului înainte de miezul nopții este favorabilă regenerării ;

— înainte de somn, duș cu apă caldă ; cîteva mișcări de mobilitate a coloanei, exerciții de spate, umeri, ceafă, care exclud rapiditatea execuției. Ele trebuie făcute în stare de calm, iar în final să moleșească ușor corpul ;

— camera foarte bine aerisită, fără resturi alimentare, mucuri de țigări sau sticle de băuturi alcoolice ;

— îmbrăcămintea ușoară, lejeră ;

— înainte de somn cîteva autocomenzi relaxante și 5—10 minute exerciții de respirație profundă în poziția preferată de somn ;

— pentru prevenirea insomniei : exerciții de masaj ale capului, gîtului și cefei ; ultima masă înainte de culcare luată cu 2—3 ore înainte ; consumarea unei cești de ceai fierbinte din plante medicinale cu miere de albine ; evitarea discuțiilor în contradictoriu, a fumatului, a stărilor conflictuale, prin înlocuirea lor cu o plimbare vioaie în aer liber de circa 15 minute.

ALIMENTAȚIA ȘI ROLUL EI ÎN REFACERE

Printr-o conștientizare a rolului alimentației în dinamica performanțelor sportive, treptat, sportivul va ajunge la o conduită alimentară rațională, văzînd în acestea combustibilul energetic principal pentru recuperarea pierderilor din antrenament și concurs și asigurarea sursei de energie necesară activității următoare. Scopul plăcerii va fi subordonat treptat acestui deziderat fundamental. Ar fi totuși greșit să se încerce o refulare totală a instinctului de plăcere alimentară, care la unii sportivi poate fi foarte dezvoltat.

Pentru aceștia, se poate da periodic o zi în care să consume ceea ce le face plăcere, avîndu-se în vedere dinamica efortului din antrenament în acest context.

Pentru o alimentație sportivă recuperatoare și igienică, preconizăm următoarea schemă operațională :

— introducerea ritmică a șocului alimentar, în zilele de recuperare, timp de 1—2 zile, sau chiar mai multe, dacă perioada de pregătire permite (șocul nu permite însă eforturi maximale). El trebuie privit de sportivi ca o metodă de ajutorare a organismului și nu de biciuire inutilă a lui, întrucît îl pregătește pentru orice eventualitate, îl călește și-l regenerează. Oferim în continuare cîteva rețete care se consumă ca atare în reprize mici, pe toată durata șocului :

— Rețeta 1 : mere cu portocale.

— Rețeta 2 : salată din fasole verde, conopidă, mazăre, ulei de măsline.

— Rețeta 3 : struguri cu brînză proaspătă de vaci.

— Rețeta 4 : iaurt cu brînză de vaci și pătrunjel verde.

— Rețeta 5 : ceai de mentă cu polen.

— Regimul alimentar trebuie să fie mixt, acordîndu-se prioritate alimentelor care acoperă nevoile energetice specifice disciplinei sportive ;

— folosirea în mică măsură a grăsimilor și a dulciurilor excesiv rafinate ;

— prepararea alimentelor cît mai sumară, pentru a nu le îndepărta prea mult de la starea lor naturală ;

— evitarea alimentelor pentru care sportivul prezintă intoleranță ;

— evitarea abuzului alimentar, revizuirea tradiționalelor trei mese pe zi, din care cea de prînz atît de abundentă, ceea ce împiedică recuperarea optimă a organismului după amiaza ; pare mai potrivit, în acest sens, fracționarea în 5—6 mese (mic dejun — gustare — dejun — gustare — cină), din punct de vedere al igienei raționale este mai judicioasă ;

— o masticație prelungită și bogat salivată ;

— să nu se ia masa în stare de oboseală sau deprimare (refacere obliga-

torie a sportivilor înaintea meselor) ; cînd este posibil, relaxare, somn sau oxigenare înainte de masă ;

— pentru sportivii cu exces ponderal, o cană de ceai fierbinte din plante medicinale înainte şi una după masă, diminuează apetitul şi creează falsa impresie de saţ ; totodată sportivii acestei categorii pot fi ajutaţi să depăşească criza de adaptare la regimul hipocaloric luînd masa într-un loc special pentru ei, nu amestecaţi cu sportivii care mănîncă normal ;

— obişnuirea sportivilor ca în concurs să se alimenteze raţional, ritmic, în reprize mai mici, cu alimente bogate în principii nutritive, uşor asimilabile, cu lichide bogat vitaminizate, dulci, înlocuind obiceiul dăunător de a consuma cafea, băuturi gazoase sau de a se fuma.

CONCENTRAREA ŞI ROLUL EI ÎN REFACERE

Se referă la exerciţii sistematice de concentrare psihică, astfel încît sportivul să poată fi capabil ori de cîte ori are nevoie, de a investi maximum din capacitatea sa bio-psihică în antrenament sau concurs. Educarea concentrării psihice şi rolul ei în marea performanţă sînt bine stabilite. Explicaţia ştiinţifică a concentrării psihice este următoarea : scoarţa cerebrală are asupra corpului o putere imensă ; prin actul concentrării dirijate conştient, este pusă la dispoziţia sportivului o mare cantitate de energie nervoasă necesară în efort.

Exerciţiile de concentrare sînt extrem de diverse şi accesibile oricărui sportiv. Ele pot avea un caracter interiorizat sau exteriorizat. Într-un stadiu mai avansat, se pot introduce şi exerciţii de concentrare-reprezentare — în care caz sportivul îşi imaginează diferite situaţii, încearcă să le vadă cu ochii minţii, încearcă să reproducă mintal fragmente de discuţii, bucăţi muzicale etc. Folosirea sistematică a acestui mod de concentrare duce cu timpul la aşa-numita „disciplinare a reprezentărilor", de mare utilitate pentru sportiv, întrucît îl ajută să depăşească starea de „bombardament cu gînduri şi imagini" neplăcute, legate de eşecuri sau eventuale eşecuri.

Totodată, este bine ca sportivul să înveţe să-şi atenueze emoţiile negative (invidia, disprețul, răzbunarea, ranchiuna), întrucît acestea eliberează în organism curenţi negativi care slăbesc posibilităţile de adaptare. Un sportiv care este capabil să se bucure, chiar dacă adversarul său a cîştigat (atunci cînd acesta este realmente superior), cîştigă în plus pentru sine. Îşi protejează capacitatea neuropsihică, iar pe acest fundal faptic poate vedea cu claritate unde şi de ce a fost învins. El va acţiona cu o altă încredere şi mobilizare pentru a-şi lua revanşa.

PREGĂTIREA POLITICĂ ŞI IDEOLOGICĂ A SPORTIVULUI

Se referă la concepţia sportivului de mare performanţă care trebuie să fie convins şi să convingă la rîndul lui pe cei din jur, că este o fiinţă deosebită, de la care se aşteaptă lucruri deosebite. Tot ceea ce constituie valoros în ceea ce face trebuie raportat la societatea căreia îi aparţine, la patria sa în care s-a născut şi a evoluat, la existenţa socială în genere. Pentru aceasta, sportivul trebuie să gîndească şi să acţioneze deosebit :

— să se preocupe de ridicarea nivelului politic şi cultural (informarea cotidiană din presă, radio, televiziune, cunoaşterea problemelor de bază ale politicii interne şi externe ale partidului şi statului nostru, a realizărilor din economie, activitatea culturală — teatru, concerte, literatură) ;

— să se controleze permanent şi conştient ; dobîndirea prin aceasta a încrederii în posibilităţile proprii şi convingerea că poartă în el posibilitatea rezolvării cu succes a tuturor situaţiilor prin care trece ;

— calm desăvîrşit, echilibru şi seninătate în faţa tuturor evenimentelor vieţii, care vin şi se duc ; victoria să nu-l „îmbete", iar înfrîngerea să nu-l „prăbuşească" ;

— să aibă tăria de a aştepta ; trecerea timpului să nu-l sperie ;

— să fie permanent activ şi util, făcînd efortul extinderii autocontrolului conştient ;

— să încerce neîncetat să radieze dragostea de oameni, să privească cu bucurie realizările coechipierilor, văzîndu-se pe sine în fiecare dintre ei ; să-şi respecte adversarii, respectîndu-se astfel pe el însuşi ;

— să aplice un control permanent asupra propriei ființe, să fie discret, pașnic, civilizat ;

— să-și stabilească un program personal de activitate și să-l execute riguros ;

— să fie convins de necesitatea cunoașterii și autocunoașterii, pentru a înțelege efectele imediate sau de perspectivă ale activităților depuse, pentru a fi conștient de răspunderile pe care le are față de sine, față de semeni, față de societate, patrie ;

— să dea dovada unei ființe demne, raționale, conștiente, voluntare, respectate de cei din jur ;

— un sportiv cu o asemenea claritate a gîndirii vine la antrenament într-o stare fizică și psihică deosebită. El îndeplinește voluntar, spontan, conștient, sarcinile de antrenament, întrucît rezervorul său energetic este bine conservat și întreținut de o concepție superioară, umanizată.

IGIENA PSIHO-FIZICĂ ȘI ROLUL EI ÎN REFACERE

Se referă la folosirea sistematică a procedeelor fizioterapeutice naturale sau artificiale. În acest sens, sportivul de mare performanță trebuie să exploateze la maximum și cu luciditate efectele apei. Atunci cînd nu sînt posibile dușurile-șoc (dureri lombare, articulare, reumatism, ciclu menstrual etc.) se folosește varianta dușului la nivelul trunchiului sau al coapselor. În lipsă de duș, simpla frecție cu un prosop înmuiat în apă rece îl poate suplini.

Automasajul trebuie să intre în uzanța metodelor de refacere și prevenire a oboselii, a migrenelor sau insomniilor. Executat corect și sistematic, el trebuie completat cu băi de aer și apă. Pentru protejarea tegumentelor expuse transpirației abundente din antrenament, se preconizează folosirea prudentă a săpunurilor (a căror compoziție alcalină reduce aciditatea pielii și-o sensibilizează). Curățirea tegumentelor poate fi făcută periodic și prin periere energică sub duș, sau folosirea de săpun, apoi ungerea corpului cu o substanță acidă.

Prevenirea oboselii membrelor inferioare, cele mai solicitate în efortul sportivilor se poate rezolva prin masajul acestora cu ulei de ricin, apoi încălțarea unor șosete calde. În concursuri, sportivii pot lua cu ei o doză de 300—400 g ulei de ricin, cu care își pot masa preventiv brațele și picioarele înainte de cul-care, indifert de gradul de oboseală resimțit. Efectul este accentuat de o baie caldă cu plante medicinale, sau sare, sau bicarbonat de sodiu, exerciții de relaxare și o ședință de 10—15′ respirație.

Un efect recuperator și preventiv totodată îl joacă înotul de scurtă durată în apă caldă, alergarea ușoară în nisip sau iarbă, masajul efectuat de valurile marine.

CONCLUZII

1. Studiul de față reprezintă o încercare de tratare sistemică a conceptului de dirijare a formei sportive psihice. Aceasta implică un cadru conceptual care trebuie clarificat de sportivi și tehnicieni, un cadru organizatoric care trebuie creat cu mijloace accesibile fiecăruia și un cadru aplicativ, care trebuie concretizat. În acest context, poziția centrală o deține participarea activă și conștientă a sportivului la actul de refacere.

2. Practicarea regulată și sistematică a metodelor de refacere acționează atît direct asupra performanței sportive (în privința unei atitudini responsabile și conștiente față de sensul ei simbolic), cît și indirect, prin punerea la dispoziția procesului tehnologic a unui rezervor bioenergetic apt pentru supraefort.

3. Sportivul de mare performanță trebuie să compenseze, prin tehnici bine puse la punct, oboseala cauzată de pregătire și concurs ; destinderea sistemului nervos ; mărirea forței de concentrare și activitate psiho-intelectuală ; crearea armoniei dintre sportiv și mediul sportiv, familial și social, amortizarea stresului psihofizic, menținerea unui tonus și prospețimii psihice timp îndelungat.

BIBLIOGRAFIE

ANDRONIC C. : Prevenirea surmenajului intelectual, Ed. militară, 1977, op. cit.

CRĂCIUN F., BOJOR O., ALEXAN M. : Farmacia naturii, Ed. Ceres, București, 1977, pp. 252—267.

DRĂGAN I. : Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-turism, 1978.

EPURAN M.: Pregătirea psihologică a sportivului, Ed. C.N.E.F.S., op. cit.
SĂHLEANU V.: Omul și alimentația, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1977, op. cit.
ȘERBAN M.: Aspecte ale aplicării antrenamentului psihoton la scrimeri și Model de antrenament autogen, Rev. E.F.S. nr. 12/1975 și 1/1976.
VULCĂNESCU I.: Breviar practic Hatha-Yoga, Ed. „Ceres", București, 1975...
Specialiștii francezi despre yoga — culegere — uz intern, C.N.E.F.S., București, 1971.

MARIA ȘERBAN: Aspects psychologiques de la forme sportive.

Cette problème est tant complexe que difficile. Elle nécésite une certaine stratégie de la pensée dans lequelle, dans ce cas, on met en discussion des aspects de contenu de la forme sportive, des aspects concernant le degré d'objectivisation de ce contenu et, a la fin, ce qui est tres important pour l'entraineur, des modalités d'influencer favorablement le contenu de la forme sportive psychique.

En synthèse, cette structure de la forme sportive vue du point de vue psychique comprend :

— les éléments fondamentaux de structure de la forme sportive vue du point de vue psychique.

— les modalités les plus efficaces d'objectivisation de la forme sportive psychique.

— les modalités par lesquelles on peut influencer et obtenir le sommet de la forme sportive du point de vue psychique.

L'analyse profonde des elements fondamentaux de la forme sportive psychique sera faite de trois points de vue :

— l'analyse de la résonance objective et subjective en plan biologique, motrice. psycho-social.

— la capacité augmentée du système nerveux cérébral d'adaptation, et de decision.

— l'attitude du sportif en concours (motivation, education, esprit pratique par lequel on valorifie la forme sportive).

Ainsi, la forme sportive représente, du point de vue psychique une harmonisation de la resonance objective et subjective — a toutes les niveaux d'intégration-adaptation (néuropsychique-physiologique, endocrino-métabolique, motrice, technique et tactique, affectif, de motivation, psychosocial) de la forme sportive.

Cette étude représente un essai de traitement systematique du concepte d'orientation de la forme sportive psychique.

MARIA ȘERBAN: Psychological Aspects of Fitness in Sports.

The author commands our attention to the difficulty and complexity of the problems involved. She underlines that the whole process requires thinking strategies. Fitness in sports is a permanent concern for the instructor and the author insists on the ways and means to be used to favourably affect the psychic fitness in sports.

In sum, the strategies to be taken in consideration are :

— the fundamental structural elements of fitness in sports, with emphasis laid on psychic aspects ;

— the effective objectivization of psychic fitness in sports ;

— the modalities that can influence and contribute to best psychic fitness in sports.

The author recommends a tridimensional approach to the in-depth analysis of the fundamental elements of psychic fitness :

— an analysis of the objective and subjective resonance in biological, motive and psycho-social terms ;

— the capacity of the central nervous system to adjustment, processing and decision making ;

— the sportsman's attitude during competition (motivation, education, practical sense — all of which contribute to capitalizing on fitness).

In other words, psychic fitness in sports, means a harmonization of the objective and subjective resonance at all integration-adaptation levels (neuropsychic, physiological, endocrino-metabolical, motive, technico-tactical, effective, motivational. psycho-social).

In this article the author's aim has been to systematically deal with the concept of channeling and modelling psychic fitness in sports.

OPINII
CONSULTAȚII

TEMELE DE SOCIALISM ȘTIINȚIFIC PENTRU EXAMENELE DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

(pentru învățători și profesori care predau toate disciplinele de învățămînt)

1. **Socialismul științific — parte componentă a teoriei marxist-leniniste. Contribuția P.C.R. la dezvoltarea socialismului științific. Programul P.C.R. despre trăsăturile caracteristice ale epocii contemporane și componentele procesului revoluționar mondial.**

Socialismul științific — baza teoretică a strategiei și tacticii politice a partidului revoluționar al clasei muncitoare.

Epoca contemporană. Trăsăturile epocii contemporane. Procesele fundamentale ale trecerii omenirii de la capitalism la socialism. Dinamica raportului de forțe în epoca contemporană ; schimbarea raportului de forțe mondial în favoarea forțelor progresiste antiimperialiste, îngustarea sferei de acțiune a imperialismului, noua fază a crizei sistemului capitalist.

Conferința Națională a P.C.R. despre caracteristicile de bază ale dezvoltării mondiale actuale, principalele tendințe ale vieții internaționale și concluziile ce se desprind pentru forțele înaintate.

Contradicția fundamentală a epocii contemporane — contradicția dintre socialismul mondial și capitalism. Trecerea a noi popoare, în viitor, pe calea socialismului și comunismului. Revoluția științifică și tehnică și influența ei asupra dezvoltării sociale și politice contemporane.

2. **Societatea capitalistă**

Dialectica dezvoltării societății capitaliste. Programul P.C.R. adoptat de Congresul al XI-lea și Conferința Națională a P.C.R. despre trăsăturile caracteristice ale capitalismului contemporan, ascuțirea extremă a contradicțiilor sistemului capitalist în noua etapă a crizei sale generale. Structura socială în capitalism. Clasele și lupta de clasă. Statul capitalist contemporan și rolul său. Democrația burgheză. Lupta pentru menținerea și extinderea cuceririlor democratice ale maselor. Națiunea și relațiile dintre națiuni în capitalism. Cultura spirituală în societatea capitalistă. Rolul istoric și sarcinile partidului revoluționar al clasei muncitoare în societatea capitalistă.

3. **Mișcările de eliberare națională și de formare a statelor noi independente**

Prăbușirea sistemului colonial al imperialismului și însemnătatea sa istorică. Caracterul și forțele motrice ale revoluțiilor de eliberare națională. Lupta noilor state independente împotriva imperialismului și neo-

colonialismului. Căile lichidării subdezvoltării şi consolidării independenţei naţionale. Relaţiile politice. Statul şi naţiunea în ţările în curs de dezvoltare. Contribuţia Republicii Socialiste România la sprijinirea consecventă a luptei pentru eliberarea naţională, pentru dezvoltarea statelor naţionale.

4. Revoluţia socialistă, calea trecerii omenirii de la capitalism la socialism

Trăsăturile revoluţiei socialiste ; rolul partidului comunist în pregătirea şi înfăptuirea revoluţiei socialiste. Strategia şi tactica în revoluţia socialistă. Raportul dialectic dintre general şi particular, naţional şi internaţional în revoluţia socialistă. Trecerea a noi popoare, în viitor, pe calea socialismului şi comunismului ; diversificarea căilor de trecere spre socialism. Revoluţia popular-democratică, în România. Etapa socialistă a revoluţiei în ţara noastră. Caracterul creator al politicii P.C.R. de înfăptuire a revoluţiei în ţara noastră. Contribuţia P.C.R. la îmbogăţirea teoriei şi practicii revoluţionare şi construcţiei socialiste.

Conferinţa Naţională a P.C.R. cu privire la continuitatea procesului revoluţionar în România.

5. Dialectica făuririi şi dezvoltării societăţii socialiste

Socialismul şi comunismul — două faze ale societăţii comuniste.

Procesul istoric al formării şi dezvoltării societăţii socialiste. General şi particular în făurirea şi dezvoltarea societăţii socialiste. Comunismul — direcţia dezvoltării societăţii socialiste. Contribuţia P.C.R. la îmbogăţirea teoriei comunismului ştiinţific. Programul P.C.R. de edificare a societăţii socialiste multilateral dezvoltate. Obiectivele fundamentale ale etapei actuale a istoriei României socialiste.

Conferinţa Naţională a P.C.R. despre : Programul de creştere suplimentară a producţiei, de dezvoltare economico-socială mai accentuată a României în perioada 1978—1980 ; Programul de creştere mai accentuată a nivelului de trai al poporului ; Obiectivele şi orientările generale pentru elaborarea planului cincinal de dezvoltare economico-socială a României în perioada 1981—1985 ; Depăşirea stării de ţară în curs de dezvoltare şi trecerea României la stadiul de ţară cu o dezvoltare medie.

Orientările şi direcţiile economico-sociale ale României în deceniile următoare. Structura socială, clasele şi categoriile sociale în socialism, creşterea rolului conducător al clasei muncitoare în societate şi dezvoltarea democraţiei socialiste. Procesul de omogenizare a societăţii noastre socialiste şi rolul său social-politic.

6. Relaţiile politice şi puterea de stat în socialism

Rolul statului în îndeplinirea obiectivelor etapei istorice actuale de evoluţie a societăţii noastre socialiste. Funcţiile statului socialist. Documentele programatice ale Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la dezvoltarea şi îmbogăţirea teoriei revoluţionare despre rolul statului socialist. Sarcinile actuale ale perfecţionării activităţii de stat în lumina documentelor Congresului al XI-lea al P.C.R.

Conferinţa Naţională a P.C.R. despre sarcinile organelor locale ale puterii şi administraţiei de stat nou alese. Necesitatea unor modificări radicale în legislaţia ţării în concordanţă cu evoluţia generală a societăţii, întărirea rolului statului socialist în conducerea unitară a vieţii economico-sociale, în apărarea independenţei şi suveranităţii patriei.

Perfecționarea centralismului democratic. Conducerea și munca colectivă — principiu de bază al activității economico-sociale. Suveranitatea — atribut inalienabil al statului socialist. Democrația socialistă în viața economică, socială, politică. Libertatea și responsabilitatea socială și individuală în condițiile democrației socialiste.

Conferința Națională a P.C.R. despre necesitatea perfecționării în continuare a cadrului organizatoric de participare a clasei muncitoare, a întregului popor la conducerea societății, adîncirea democrației socialiste în toate sferele vieții economice și sociale.

Crearea cadrului organizatoric și juridic adecvat pentru așezarea relațiilor din societatea noastră pe baza principiilor eticii și echității socialiste și comuniste.

7. **Partidul Comunist Român — forța conducătoare în societatea noastră socialistă**

Conducerea de către partid — necesitate obiectivă a înfăptuirii revoluției socialiste și a construirii orînduirii comuniste.

Conducerea și organizarea științifică a societății. Componentele și principiile conducerii științifice a societății. Specificul înfăptuirii de către P.C.R. a rolului său conducător în domeniile activității economice, politice și culturale. Creșterea rolului conducător al P.C.R. în societatea socialistă multilateral dezvoltată și înaintare spre comunism, expresie a integrării sale tot mai organice în activitatea și viața întregii societăți.

Conferința Națională a P.C.R. despre necesitatea îmbunătățirii continue a activității partidului, a stilului și metodelor de muncă ale organelor și organizațiilor de partid, întărirea spiritului lor revoluționar.

8. **Națiunea și relațiile naționale în socialism**

Socialismul și națiunea. Concepția P.C.R. cu privire la rolul națiunii în epoca contemporană. Procesul formării și dezvoltării națiunii socialiste — parte integrantă a edificării noii societăți. Trăsăturile națiunii socialiste. Contribuția P.C.R. la îmbogățirea teoriei marxist-leniniste despre națiune și rolul ei. Unitatea dintre național și internațional în politica P.C.R. Politica marxist-leninistă de rezolvare a problemei naționale în țara noastră. Politica P.C.R. de dezvoltare a frăției și de asigurare a deplinei egalități în drepturi a tuturor cetățenilor fără deosebire de naționalitate. Patriotismul socialist și internaționalismul proletar.

9. **Cultura spirituală în socialism**

Principalele trăsături ale culturii spirituale în socialism. Rolul ideologiei marxist-leniniste în dezvoltarea culturii socialiste. Valorificarea moștenirii culturale. Creația originală. Schimbul de valori spirituale cu alte popoare.

Politica P.C.R. de perfecționare multilaterală a învățămîntului, de integrare a învățămîntului cu cercetarea și producția, de dezvoltare a științei, literaturii, artei, a vieții cultural-artistice. Preocuparea pentru pregătirea multilaterală a tinerei generații. Înflorirea civilizației socialiste.

10. **Conștiința socialistă**

Conștiința socială. Raportul dintre existența socială și conștiința socială. Structura și dinamica conștiinței sociale.

Trăsăturile conștiinței socialiste. Rolul conștiinței socialiste în edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate.

Programul P.C.R. și documentele Conferinței Naționale a P.C.R. despre activitatea politico-ideologică de ridicare a conștiinței socialiste

a maselor, de educare revoluționară a poporului și formare a omului nou.

Educarea ateistă a maselor. Cultivarea atitudinii socialiste față de muncă și avutul obștesc, a spiritului de echitate și dreptate socială. Ridicarea nivelului combativității revoluționare și a spiritului militant — cerință a întregii activități : politice, ideologice și de educație. Rolul școlii, al științelor sociale în promovarea idealurilor socialismului, în educarea comunistă, revoluționară a tinerei generații. Importanța documentelor programatice ale Congresului al XI-lea al P.C.R. pentru educarea oamenilor muncii în spiritul moralei comuniste.

11. **Principiile fundamentale ale trecerii, în viitor, spre societatea comunistă**

Socialismul, prima fază a comunismului, unitatea dialectică a celor două faze ale societății comuniste. Împletirea tot mai strînsă a caracteristicilor celor două trepte în procesul trecerii de la faza inferioară la faza superioară, spre comunism. Principiul repartiției în socialism și în comunism, perfecționarea continuă a aplicării principiului repartiției echitabile a venitului național. Apropierea treptată dintre munca fizică și cea intelectuală, dintre sat și oraș. Dezvoltarea multilaterală a personalității umane, afirmarea cît mai deplină în viața socială a capacităților fiecăruia. Munca — necesitate vitală. Organizarea superioară a muncii, a întregii activități economico-sociale. Dezvoltarea culturii, însușirea ei de către mase. Întărirea statului și înflorirea națiunii socialiste — cerințe ale progresului și bunăstării popoarelor.

12. **Relațiile economice internaționale și cooperarea în producție cu alte state**

Socialismul — promotor al unui nou tip de relații internaționale. Relațiile economice și cooperarea cu țările socialiste, cu țările în curs de dezvoltare, cu statele care acționează pentru dezvoltarea economică independentă, cu țările capitaliste dezvoltate. Lichidarea subdezvoltării și a decalajelor economice — cerință obiectivă a epocii contemporane. Congresul al XI-lea al P.C.R. despre necesitatea obiectivă, conținutul și căile instaurării unei noi ordini economice și politice internaționale.

13. **Politica externă a Republicii Socialiste România**

România socialistă în cadrul relațiilor internaționale. Principiile politicii externe a R. S. România. Politica externă — parte integrantă a liniei politice generale a partidului și statului nostru. Poziția partidului și statului nostru față de problemele securității și păcii în Europa, ale înfăptuirii unei păci trainice, a dezarmării generale și, în primul rînd, a dezarmării nucleare, democratizării relațiilor internaționale.

Conferința Națională a P.C.R. despre necesitatea soluționării pe cale politică a tuturor conflictelor și stărilor de încordare între state. Crearea unei lumi fără arme și fără războaie — necesitate vitală a întregii omeniri, misiune istorică a socialismului.

14. **Solidaritatea internațională a Partidului Comunist Român cu partidele frățești**

Clasa muncitoare — principala forță revoluționară a epocii contemporane. Mișcarea comunistă — uriașă forță politică a contemporaneității. Creșterea rolului partidelor comuniste și muncitorești. Instaurarea unității țărilor care militează pentru dezvoltarea progresistă a societății. Colaborarea P.C.R. cu alte organizații politice. Activitatea P.C.R. pentru

întărirea unității partidelor comuniste și muncitorești.

Conferința Națională a P.C.R. despre problemele actuale ale mișcării comuniste și muncitorești.

BIBLIOGRAFIE

MARX K., ENGELS FR. : Manifestul Partidului Comunist, în K. Marx și Fr. Engels, Opere, vol. 4, Editura politică, București, 1959.

MARX K. : Așa-numita acumulare primitivă. Sistemul colonial, în Capitalul, vol. I, Editura politică, București, 1960, p. 744—755.

MARX K. : Critica Programului de la Gotha, în K. Marx și Fr. Engels, Opere vol. 19, Editura politică, București, 1964.

MARX, K. : Scrisoare către Weidenmayer, în K. Marx și Fr. Engels, Opere alese, în două volume, vol. II, Editura politică, București, 1967, p. 423—425.

ENGELS Fr. :Dezvoltarea socialismului de la utopie la știință, în K. Marx și Fr. Engels, Opere, vol. XIX, Editura politică, București, 1964.

ENGELS FR. : Anti-Dühring, Secțiunea a III-a, Socialism, E.S.P.L.P., București, 1955, sau Editura politică, București, 1966.

ENGELS FR. : Introducerea în lucrarea lui K. Marx „Luptele de clasă în Franța", 1848—1860, în K. Marx și Fr. Engels, Opere, vol. 22, Editura politică, București, 1965, p. 505—525.

LENIN V. I. : Stîngismul — boala copilăriei comunismului, Opere, vol. 31, E.S.P.L.P. București, 1956.

LENIN V. I. : Note critice la problema națională, în Opere complete, vol. 24, Editura politică, București, 1962.

LENIN V. I. : Statul și revoluția, în Opere complete, vol 33, Editura politică, București, 1962, cap. I, II, IV.

* * * : Codul principiilor și normelor muncii și vieții comuniștilor, ale eticii și echității socialiste, Editura politică, București, 1975, și în vol. Congresul al XI-lea al P.C.R., Editura politică, București, 1975, p. 816—823.

* * * : Directivele Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale a României pentru perioada 1981—1990, Editura politică, București, 1974.

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Editura politică, București, 1975, și in vol. Congresul al XI-lea al P.C.R., Editura politică, București, 1975, p. 614—749.

* * * : Plenara C.C. al P.C.R. din 3—5 noiembrie 1971, Editura politică, București, 1971.

* * * : Rezoluția Conferinței Naționale a P.C.R. cu privire la perfecționarea activității politico-organizatorice și ideologice a partidului, în vol. Conferința Națională a P.C.R., 19—21 iulie 1972, Ed. politică, București, 1972, p. 499—506.

* * * : Rezoluția Conferinței Naționale a Partidului Comunist Român, 9 decembrie 1977, București, Ed. politică, 1977.

* * * : Programul privind măsurile suplimentare de dezvoltare economico-socială a României pînă în 1980, Scînteia, nr. 10985 din 14 decembrie 1977.

* * * : Programul de creștere a nivelului de trai în anii 1976—1980, Scînteia, nr. 10987 din 16 decembrie 1977.

* * * : Programul de reducere a duratei săptămînii de lucru, Scînteia, nr. 10988 din 17 decembrie 1977.

* * * : Hotărîrea cu privire la perfecționarea conducerii tuturor sectoarelor de activitate, a legislației R. S. România, a activității organelor de justiție și ale Ministerului de Interne, precum și noi măsuri privind dezvoltarea democrației socialiste. Scînteia, nr. 10992 din 21 decembrie 1977.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la realizarea Programului de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în domeniul muncii ideologice, politice și cultural-educative, în Scînteia, nr. 10642 din 6 noiembrie 1976.

* * * : Program de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în

domeniul muncii ideologice, politice şi cultural-educative (sinteză), în Munca de partid, nr. 10, 1976.

CEAUŞESCU NICOLAE : Raportul Comitetului Central cu privire la activitatea P.C.R. în perioada dintre Congresul al X-lea şi Congresul al XI-lea şi sarcinile de viitor ale partidului — 25 noiembrie 1974, şi în „România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate", vol. II, Editura politică, Bucureşti, 1975, p. 7—111, şi în vol. „Congresul al XI-lea al P.C.R.", Editura politică, Bucureşti, 1975, p. 15—87.

CEAUŞESCU NICOLAE : Cuvîntare la Conferinţa cadrelor şi activului de partid din învăţămîntul superior, 13 septembrie 1974, Editura politică, Bucureşti, 1974, şi în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. X, Editura politică, Bucureşti, 1974, p. 699—726.

CEAUŞESCU NICOLAE : Raportul cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în următorii ani şi în perspectivă, la perfecţionarea conducerii planificate a societăţii şi dezvoltarea democraţiei socialiste, la creşterea rolului conducător al partidului şi statului, prezentat la Conferinţa Naţională a P.C.R., 19 iulie 1972, în vol. Conferinţa Naţională a P.C.R. 19—21 iulie 1972, Editura politică, Bucureşti, 1972, şi în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VII, Editura politică, Bucureşti, 1973, p. 464—601.

CEAUŞESCU NICOLAE : Raportul cu privire la măsurile de perfecţionare a conducerii şi planificării economiei naţionale şi la îmbunătăţirea organizării administrativ-teritoriale a României prezentat la Conferinţa Naţională a P.C.R. decembrie 1967, în România pe drumul desăvîrşirii construcţiei socialiste, vol. II, Editura politică, Bucureşti, 1968, p. 504—611.

CEAUŞESCU NICOLAE : Raportul C.C. al P.C.R. cu privire la activitatea P.C.R. în perioada dintre Congresul al IX-lea şi Congresul al X-lea şi sarcinile de viitor ale partidului, 6 august 1969, în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. IV, Editura politică, Bucureşti, 1970, p. 248—349.

CEAUŞESCU NICOLAE : Propuneri de măsuri pentru îmbunătăţirea activităţii politico-ideologice de educare marxist-leninistă a membrilor de partid, a tuturor oamenilor muncii, 6 iulie 1971. Expunere la Consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologiei şi al activităţii politice şi cultural-educative, Editura politică, Bucureşti, 1971, şi în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VI, Editura politică, Bucureşti, 1972, p. 185—258.

CEAUŞESCU NICOLAE : Cuvîntare la consfătuirea cadrelor didactice care predau ştiinţele sociale în învăţămîntul superior, 10 noiembrie 1972, Editura politică, Bucureşti, 1972, şi în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VII, Editura politică, Bucureşti, 1973, p. 822—848.

CEAUŞESCU NICOLAE : Expunere la deschiderea colocviului privind problemele ştiinţei conducerii societăţii, 6 martie 1972, în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VII, Editura politică, Bucureşti, 1973, p. 25—56.

CEAUŞESCU NICOLAE : Cuvîntare la adunarea festivă consacrată aniversării a 80 de ani de la crearea partidului politic al clasei muncitoare din România — 30 martie 1973, în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VIII, Editura politică, Bucureşti, 1973, p. 255—304.

CEAUŞESCU NICOLAE : Cuvîntare la adunarea populară din Bucureşti consacrată aniversării a 125 de ani de la revoluţia de la 1848 şi a unui sfert de veac de la naţionalizarea principalelor mijloace de producţie, 16 iunie 1973, în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VIII, Editura politică, Bucureşti, 1973, p. 589—621.

CEAUŞESCU NICOLAE : Cuvîntare cu privire la dezvoltarea şi perfecţionarea învăţămîntului, Plenara C.C. al P.C.R. din 18—19 iulie 1973, în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. VIII, Editura politică, Bucureşti, 1973, p. 630—645.

CEAUŞESCU NICOLAE : Cuvîntarea la Plenara comună a C.C. al P.C.R. şi Consiliului Suprem al Dezvoltării Economice şi Sociale a României, din 22 iulie 1975, în România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate, vol. XI, Editura politică, Bucureşti, 1975, p. 950—1011.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntarea la Marea adunare populară din municipiul Craiova cu prilejul jubileului municipiului Craiova și al deschiderii noului an de învățămînt, 15 septembrie 1975, în România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate, vol. XI, Editura politică, București, 1975, p. 1107—1123.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Marea Adunare Națională cu privire la mărețele realizări ale poporului român în cincinalul 1971—1975 și la politica externă a României pusă în slujba păcii și colaborării internaționale, Editura politică, București, 1975.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Congresul consiliilor populare județene și al președinților consiliilor populare municipale, orășenești și comunale, Editura politică, București, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Congresul Uniunii Generale a Sindicatelor din România — 26 aprilie 1976, Editura politică, București, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la marea manifestare populară din București consacrată aniversării a 55 de ani de la făurirea Partidului Comunist Român, Editura politică, București, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Congresul educației politice și al culturii socialiste cu privire la activitatea politico-ideologică și cultural-educativă de formare a omului nou, constructor conștient și devotat al societății socialiste multilateral dezvoltate și al comunismului în România, Editura politică, București, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la Conferința Națională a Partidului Comunist Român, din 7—9 decembrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Plenara C.C. al P.C.R., 2—3 noiembrie 1976, în România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate, vol. XIII, Editura politică, București, 1976.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea pe țară a unităților de control al oamenilor muncii, 17 februarie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere cu privire la activitatea partidului și a întregului popor pentru înlăturarea urmărilor cutremurului catastrofal din 4 martie, dezvoltarea economico-socială actuală a țării, activitatea internațională a partidului și statului și situația politică mondială, 28 martie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere prezentată la sesiunea solemnă a Comitetului Central al Partidului Comunist Român, Marii Adunări Naționale și activului central de partid consacrată sărbătoririi independenței de stat a României, 9 mai 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Expunere la Congresul consiliilor oamenilor muncii din industrie, construcții și transporturi, 11 iulie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea de lucru cu activiștii și cadrele din domeniul educației politice, al propagandei și ideologiei, septembrie 1977 Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la Consfătuirea de lucru de la Comitetul Central al Partidului Comunist Român, 23 septembrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la ședința de constituire a Consiliului Național al oamenilor muncii, 13 octombrie 1977, Editura politică, București, 1977.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntarea rostită cu prilejul conferirii titlului de doctor în științe politice și doctor în economie, 24 ianuarie 1978, Editura politică, București, 1978.

CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntarea rostită la Palatul Republicii cu prilejul aniversării a 60 de ani de la naștere și peste 45 de ani de activitate revoluționară, 25 ianuarie 1978, Editura Politică, București, 1978.

NOTĂ : Pentru actualizarea Bibliografiei și pentru alte indicații, candidații vor consulta revista *„Tribuna școlii"*.

EDUCAŢIA FIZICĂ, SPORTUL ŞI EDUCAŢIA ESTETICĂ

MIHAIL VESA

Unul dintre aspectele caracteristice ale civilizaţiei antice greceşti, leagănul Jocurilor Olimpice, şi nu numai ale acestei civilizaţii, era **cultul frumosului.** În timpul olimpiadelor — finalizate în Jocurile Olimpice —, vechii greci nu neglijau ci cultivau cu insistenţă frumosul. Athenienii, popor de artişti, au durat, pentru ei şi peste timpuri, opere de artă de o neasemuită frumuseţe. Să amintim impunătoarele Parthenoane, mai precis frontispiciile şi alte părţi componente ale acestora de pe Acropolele Athenei, din Delphi sau Olympia, care în marmura ce înfruntă secolele înglobează idealizarea frumuseţii corpului omenesc, aşa cum îl visau, îl doreau şi-l realizau — prin exerciţii fizice — artiştii care le-au construit. **C. Kiriţescu,** în **„Palestrica“,** abordînd şi acest aspect, spune : **„Frumuseţea era considerată ca o virtute, ca un semn de superioritate morală şi celebrată, ca şi forţa, ca element al perfecţiunii. Platon explica de ce în educaţia omului trebuie făcut loc frumosului : corpul omenesc este ca un templu ce cuprinde într-însul o scînteie a «divinităţii» ; înfrumuseţîndu-l prin exerciţii potrivite şi prin gimnastică, «zeul« va locui într-însul cu plăcere...“ (3, pag. 91).**

Referindu-se la felul în care vechii greci tratau aspectele — indisolubil legate — ale frumosului şi ale mişcării, ale exerciţiilor fizice, este demnă de reprodus ideea marelui filosof **Platon** care, în sistemul său pedagogic edificat pentru realizarea **kalokaghatyei** — perfecţiunea umană, fizică şi morală, idealul civilizatiei greceşti — susţinea că **„gimnastica intră ca cel mai important element al educaţiei armonioase“** (3, pag. 90), într-un cuvînt, întrunirea tuturor calităţilor de vrednicie şi frumuseţe corporală, de calităţi morale şi de rafinament intelectual, calităţi reunite pentru realizarea unei armonii în educaţia generală a omului.

Aşa cum am mai arătat, gimnastica — înţelegînd prin aceasta toate exerciţiile fizice — a ocupat un loc deosebit de important în antichitate, şi nu numai atunci, avînd ca ţintă perfecţionarea corpului uman, găsindu-şi, totodată, din plin, reflexul în artă. Cu alte cuvinte, exerciţiile fizice practicate de vechii greci sau de romani au avut un conturat caracter estetic, adică s-au desfăşurat pe multiple direcţii, contribuind atît la descoperirea, aprofundarea şi dezvoltarea frumosului şi a teoriei sale, cît şi a artei. Putem vorbi, deci, despre o primă legătură între educaţia fizică şi cea estetică. *)

Ceramica şi arta statuară din antichitatea grecească şi apoi şi cea romană au găsit în forma trupului omenesc, în atitudinile şi mişcările sale, cele mai felurite surse, deosebit de opulente, de inspiraţie. Corpul gol al atleţilor — ca termen general pentru cei ce practicau exerciţiile fizice — care se întreceau în gimnazii, pe stadioane, în lupte sau la vînătoare, a educat încetul cu încetul ochiul şi gustul publicului pentru

---

* *Estetică — Ştiinţă care studiază legile artei, problemele privitoare la esenţa artei, la raporturile ei cu realitatea, la metoda creaţiei artistice, la criteriile şi genurile artei. Fr. — ESTÉTIQUE. Dicţionarul limbii române moderne. Ed. Academiei R.P.R., Bucureşti, 1958, pag. 280.*

formele anatomice, perfecte ; aceeași goliciune desăvîrșită a atletului intrat în întrecerea cu semenii pentru cununa de măslin a contribuit esențial la formarea artistului — cunoscut sau anonim —, care a căutat și-a realizat acele tipuri de frumusețe trupească considerate ideale. Prin aceasta, putem vorbi despre modul în care s-au pus bazele, să zicem, educației estetice prin intermediul educației fizice.

Doriforul (purtătorul de lance) a lui **Policlet,** sec. V î.e.n., a impus proporția de 1 : 7 între cap și corp, a reprezentat **omul canon ;** proporțiile lui, clasice, întruchipînd armonia corporală, s-au repetat în toate celelalte marmure ce-au urmat, au devenit „material didactic" pentru ceilalți artiști.

De-o frumusețe cu totul aparte va apărea o altă marmură celebră, **Discobolul** lui **Miron,** care va scrie o nouă pagină în cartea educației estetice prin intermediul educației fizice — **eliberarea totală de legea frontalității.** Corpul torsionat al atletului, din mîna căruia în clipa următoare privirii, parcă, ar zbura discul — cu proporțiile amintite — degajînd, în același timp, forță, suplețe și grație, **„...corespunde exact legilor biomecanicii aplicate exercițiului fizic respectiv. Este o dovadă elocventă asupra locului important pe care-l ocupau exercițiile fizice în cultura epocii"** (3, pag. 95). Și, mai mult, ce frumos este acest discobol devenit simbol !

Un secol mai tîrziu, al IV-lea î.e.n., va apărea un alt etalon al frumuseții bărbătești, numit **Aproxymenos** și aparține lui **Lisip.** Marmura aceasta îl reprezintă pe un luptător care-și curăță brațul cu un fel de cuțit (strigil) avînd alură mai zveltă. Dar, ceea ce este cel mai important, este faptul că proporțiile cap-corp se modifică — 1:8 —, Aproxymenos apărînd cu musculatura și articulațiile mult mai reliefate arătînd că gusturile și nevoile estetice ale artistului s-au modificat, fiind în strînsă legătură și dependență cu condițiile în care a trăit. Acest lucru confirmă ceea ce va fi enunțat mai tîrziu, că **„unele idei estetice au apărut sub influența directă a condițiilor sociale, economice și politice"** (4), ele depinzînd de societate în cadrul căreia au trăit exponenții acestor idei, de clasele sociale din care au făcut parte. Spre exemplu, **Apollo din Belvedere** — copie în marmură a celebrei statui grecești a lui **Apollo** aparținînd lui **Leochares** — ca exponentă a gustului roman de mai tîrziu — este mult mai asemănătoare **Doriforului** lui **Policlet** de care am amintit, sec. V î.e.n., decît, să zicem, **Aproxymenos,** sec. IV î.e.n. și împreună reprezintă cele mai desăvîrșite tipuri umane bărbătești în ceea ce privește frumusețea anatomică. Din același punct de vedere, al frumuseții anatomice, cea mai frumoasă Afrodită, Veneră sau Venus, din multele scoase la iveală de arheologi pe parcursul vremurilor, este **Venera din Cnide** a lui **Praxiteles.** Trupul femeii care i-a servit ca model întrunea cele mai multe calități de feminitate, armonios îmbinate cu o musculatură mai proeminentă, aceasta fiind cu siguranță rodul practicării exercițiilor fizice. **Venera din Cnide** — canon feminin — evidențiază, în același timp, aptitudini de maternitate, de muncă fizică, de integrare deplină în viața de zi cu zi, deci, un om obișnuit al zilelor în care a fost realizată această minunată Veneră.

Am apelat la cîteva exemple celebre din sculptura antică pentru a reaminti că frumosul uman, ca parte a esteticii, a fost căutat și găsit

pentru a servi ca model, în primul rînd, între practicanții exercițiilor fizice. Exemplele în acest sens sînt mult mai numeroase decît cele folosite, dar nu acest lucru am încercat să-l evidențiem.

Ideea educației armonioase, țelul oricărei orientări pedagogice, a făcut ca, încă din antichitate și pînă în zilele noastre, exercițiile fizice, gimnastice sau atletice, de forță, agilitate sau de îndemînare să fie completate cu dansuri, care dădeau și dau în continuare mișcărilor eleganță și grație, suplețe și ritmicitate, se reunesc deci într-o artă al cărui principal scop este exteriorizarea unor puternice sentimente.

Această orientare pentru a exprima prin mișcări și gesturi diferite stări sufletești a făcut ca dansul — în principal o activitate dinamică, mișcare în esență — să fie nelipsită în situațiile în care se dorea exprimarea sentimentelor diferitelor persoane, individual sau în grup. E evident, deci, că între dans, muzică și mișcare (fără a forța deloc nota) — exercițiul fizic — există o legătură profundă, toate, reunite, oferind ceea ce nu este altceva decît artă și aceasta — o parte a esteticii.

Greșim oare cu ceva afirmînd, de pildă, că un exercițiu la sol la gimnastică sportivă, deci exercițiu fizic sută la sută, se transformă în artă în interpretarea Nadiei Comăneci sau Emiliei Eberle sau a altor celebrități ale gimnasticii românești sau mondiale? Aceste exerciții fac nu numai obiectul măsurării valorice, prin note, după reguli bine precizate în regulamente stricte, ci plac pur și simplu, încîntă ochiul și celui mai neavizat spectator, sînt frumoase cu alte cuvinte. De aceea, între educația fizică și cea estetică există legături multiple, cu multe și felurite nuanțe, cu intrepătrunderi și influențări reciproce.

În procesul educației fizice și sportului se rezolvă, spre exemplu, și unele aspecte ale educației estetice.

Un prim aspect se referă la **educarea esteticii acțiunii.** Practicarea gimnasticii, a jocurilor sportive, a tuturor disciplinelor sportive este strict legată de manifestarea activă a tuturor laturilor personalității umane. Această afirmație include, cum este și firesc, și aptitudinile și preferințele estetice ale sportivilor în procesul firesc de autodepășire pe care-l reclamă actul sportiv.

În al doilea rînd, putem vorbi despre **asigurarea frumuseții corporale a omului.** Dezvoltarea armonioasă a individului este estetică datorită, în primul rînd, faptului că o asemenea dezvoltare constituie una dintre cele mai importante și mai la îndemînă arme de exteriorizare a sănătății, a capacității de muncă și de viață a omului. Se poate trece cu vederea faptul că tot mai mulți oameni practică culturismul sau că această disciplină sportivă își desfășoară chiar campionate mondiale? Cu siguranță că nu.

Un alt aspect se referă la **educarea capacității de a percepe frumosul** în tehnica sportivă, în mișcarea presupusă și inclusă în actul sportiv, precum și a **dezvoltării simțului expresivității mișcărilor.** Este suficient să arătăm, de exemplu, că mișcările aproape perfecte din punct de vedere tehnic pe care și le însușesc și le reproduc cei ce practică diferite ramuri sportive sînt întotdeauna frumoase și deosebit de expresive. Ce-am putea spune mai mult admirîndu-l pe Dan Grecu în „sprijin lateral la inele" (cruce), care, în lumina reflectoarelor, cu albul costumului, pare o punte peste vreme între prezent și marmura

Doriforului din antichitate ! Dar, ceea ce este la fel de important îl reprezintă faptul că, în majoritatea cazurilor, frumosul în mișcări este și eficace, în sensul funcțiilor pe care le îndeplinește mișcarea respectivă, adică, sprijinul lateral la inele este un element dificil, bine punctat.

Punctul de referință în aprecierea întrepătrunderilor educației fizice cu cea estetică îl reprezintă ceea ce putem numi **dezvoltarea imaginației creatoare și perceperea frumosului din mediul înconjurător.** Dealtfel, una dintre sarcinile principale ale educației estetice o reprezintă : **„cultivarea capacității de a trăi emoții estetice, de a percepe dialectica esteticului, adică ceea ce e frumos și urît în natură, în societate, în relațiile dintre oameni, în literatură, în știință, în pictură, arhitectură, în muzică, în dans, în munca de construcție, în familie, în viața colectivului"** (1), în educația fizică și sport — am completa noi. Practicarea exercițiilor fizice este de neînchipuit fără imaginație din partea sportivilor. În sport, inițiativa creatoare a devenit unul dintre indicii „clasei" performanțelor sportive înalte. Ce făcea, și ne pare deosebit de rău că trebuie să vorbim la trecut, Cristian Gațu pe terenul de handbal nu erau adevărate creații, mișcări și acțiuni fulgerătoare, electrizante, frumoase, eficace, utile etc. ? Indivizii cu imaginație creatoare slab dezvoltată, chiar dotați fizic superior, nu au obținut aproape niciodată performanțe sportive înalte.

Prin practicarea exercițiilor fizice, a jocurilor, a tuturor activităților de educație fizică și sport în mijlocul naturii, oamenii, de toate vîrstele și preocupările profesionale, își dezvoltă capacitatea de a recepționa și aprecia frumusețile naturii, ale patriei, ale locurilor prin care trec etc. Deci, actul motric, mișcarea realizată de oameni în scopuri diferite — performanță sportivă, destindere, odihnă activă — este în același timp un act estetic în întreaga sa manifestare polivalentă. Acest act estetic este influențat, la rîndul său, de arta contemporană și de noile descoperiri în ceea ce privește metodele și căile de perfecționare a actului motric, în formele sale specifice de manifestare. Este suficient, credem, să amintim că în patinajul artistic, sport considerat de mulți, și pe bună dreptate, la granița dintre artă și sport propriu-zis, folosește — pentru o exprimare cît mai deplină și mai exactă a sensurilor și semnificațiilor mișcărilor care-l compun, acompaniamente muzicale într-unul dintre cele mai largi diapazoane melodice — de la simfonie la muzică de promenadă și de la muzică preclasică la jazz. Și toate acestea, împreună, oferă de cele mai multe ori adevărate feerii pe luciul gheții, sfîrșite parcă nefiresc de brutal de aprecierile reci și seci ale arbitrilor intransigenți în respectarea, subiectivă totuși, a regulamentelor.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU GH. T., MANOLACHE A., ROȘIANU M. : Pedagogia socială — știința educației permanente a maselor de adulți, Ed. Politică, București, 1972, pag. 358.

2. FAURE E. : Istoria artei, Ed. Meridiane, București, 1970. vol. I.

3. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.

4. TATARKIEWICZ W. : Istoria esteticii, Ed. Meridiane, București, 1978, vol. I.

5. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972.

ÎNCOTRO MERGE ATLETISMUL ? (I)

VLADIMIR MORARU

Încotro se îndreaptă atletismul ? Iată o întrebare pe care şi-o pune, desigur, oricare iubitor al acestui sport, dezorientat de avalanşa recordurilor mondiale care se succed cu viteză nebunească, la fel ca în anii pionieratului, în ciuda faptului că unele performanţe ale perioadei actuale aproape că îi înfricoşează pe... biologi. Chiar aşa, încotro se îndreaptă atletismul ? Pînă unde se poate merge ? Există limite ale capacităţilor fizice omeneşti ?

Într-adevăr, deşi atletismul modern nu face parte dintre sporturile cele mai tinere, avînd peste 100 de ani de existenţă organizată, el nu pare deloc o disciplină „obosită", progresul general continuă să fie considerabil, recordurile se îmbunătăţesc de la un an la altul, de la o zi la alta. Explicaţiile acestei menţineri a ritmului înalt chiar şi după anul 1968 — apoteoză a atletismului contemporan, cu recorduri fabuloase la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico — ar fi, după opinia noastră, următoarele :

1. **Universalizarea atletismului.** Mapamondul atletic nu mai are astăzi pete albe, iar exprimarea unui potenţial eminamente fizic — în majoritatea probelor — este accesibilă oricărui tînăr dotat, din orice regiune a globului, indiferent dacă ţara se numeşte S.U.A., U.R.S.S., R. D. Germană sau Etiopia, Tanzania, Nigeria, Uganda sau Trinidad-Tobago. Tot în acest cadru trebuie amintită universalizarea celor mai perfecţionate metode şi mijloace de antrenament ; nu mai există, azi, „secrete" de pregătire — în ceea ce priveşte metodica generală — aşa cum nu mai există secrete de ordin tehnic.

2. **Creşterea aportului medicinei,** implicarea directă în procesul de făurire a performanţei a diferitelor ei ramuri ; relaţia sport-medicină nu numai că nu mai poate fi ignorată la nivelul elitei ci, avînd în vedere valoarea celor mai bune rezultate ale momentului, este o condiţie de bază a reuşitei sportive ; talentul trece astăzi, obligatoriu, prin laborator ; fenomenul a căpătat proporţii de masă la mijlocul deceniului trecut, în urma „alarmei altitudini" dinaintea olimpiadei mexicane.

3. **Creşterea importanţei Jocurilor Olimpice,** cea mai însemnată manifestare — nu numai sportivă ! — a vieţii contemporane ; dorinţa de afirmare olimpică a depăşit graniţele ambiţiei individuale (deşi aceasta a rămas un factor important), intrînd în sfera de interes maxim a organizaţiilor diriguitoare ale mişcărilor sportive statale, chiar a guvernelor ; pregătirea unui virtual luareat olimpic este „planificată" pînă în cele mai mici amănunte cu mulţi ani înainte de desfăşurarea evenimentului.

Şi explicaţii se mai pot găsi. Ele pot fi însă încadrate într-una din cele trei categorii de mobiluri ale progresului. Ne gîndim, de pildă, la perfecţionarea continuă a metodelor de antrenament, la căutările de noi procedee tehnice — şi s-au mai găsit, într-un sport în care, la un moment dat, totul părea spus din acest punct de vedere... —, la îmbunătăţirea condiţiilor de practicare (antrena-

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1979, pag. 59

ment și concurs), a materialelor etc.

Așadar, încotro merge atletismul ? Întrebarea este de strictă actualitate, dar nu nouă. Ea s-a născut odată cu apariția primilor campioni ai epocii moderne, care prin performanțele lor i-au uimit pe contemporani. Aceștia, profani sau avizați, au început să stabilească „limite peste care nu se va putea trece". Cînd francezul Jules Ladoumègue alerga mila (1 609,52 m) în 4:09,2 (1931) s-a spus că granița de 4 minute nu este accesibilă omului. După ceva mai mult de două decenii — timp în care omenirea a traversat și un război mondial pustiitor —, în 1954, englezul Roger Bannister reușea „imposibila" performanță de 3:59,4, iar pînă la sfîrșitul aceluiași sezon australianul John Landy ajunsese la 3:58,0. Și după alte două decenii, perioadă scurtă în perspectiva istoriei, neozeelandezul John Walker cobora și sub 3:50,0—3:49,4 !

Cînd fenomenalul Jesse Owens sărea, în 1935, 8,13 m la lungime,

Tabelul 1

Evoluția recordurilor mondiale pe decade-masculin

Proba	1928	1938	1948	1958	1968	1978
100 m	10,64×	10,44×	10,44×	10,34×	9,95	9,95
200 m	21,14×	20,94×	20,94×	20,84×	19,83	19,83
400 m	47,14×	46,24×	46,04×	45,34×	43,86	43,86
800 m	1:50,6	1:48,4	1:46,6	1:45,7	1:44,3	1:43,4
1500 m	3:51,0	3:47,8	3:43,0	3:36,0	3:33,1	3:32,2
5000 m	14:28,2	14:17,0	13:58,2	13:35,0	13:16,6	13:08,4
10 000 m	30:06,2	30:02,0	29:35,4	28:30,4	27:39,4	27:22,5
110 mg	14,64	13,94	13,94	13,64	13,33	13,21
400 mg	52,14	50,74	50,74	49,34	48,12	47,45
Înălțime	2,03	2,09	2,11	2,16	2,28	2,34
Lungime	7,93	8,13	8,13	8,13	8,90	8,90
Prăjină	4,31	4,54	4,77	4,78	5,41	5,70
Triplusalt	15,53	16,00	16,00	16,59	17,39	17,89
Greutate	16,04	17,40	17,68	19,25	21,78	22,15
Disc	48,20	53,10	55,33	59,28	68,40	71,16
Ciocan	57,77	59,00	59,02	68,68	73,76	80,32
Suliță	71,01	78,70	78,70	85,71	91,98	94,58

× - Pentru echivalarea performanțelor înregistrate cu cronometraj manual pînă în 1968 cu cele realizate electronic începînd din acel an, s-au adăugat 0,24 secunde recordurilor la 100 și 200 m și 0,14 secunde recordurilor la 400 m stabilite înainte de 1968

Evoluția recordurilor mondiale (în procente) pe decade - masculin

Proba	1928-38	1938-48	1948-58	1958-68	1968-78	1928-78
100 m	1,88	-	0,94	3,77	-	6,48
200 m	0,94	-	0,47	4,84	-	6,20
400 m	1,91	0,43	1,52	3,30	-	7,00
800 m	1,99	1,66	0,84	1,32	0,86	6,51
1500 m	1,38	2,11	3,14	1,34	0,42	8,14
5000 m	1,29	2,19	2,77	2,26	1,03	9,19
10000 m	0,23	1,47	3,68	2,98	1,01	9,06
110 mg	4,78	-	2,15	2,27	0,90	9,79
400 mg	2,68	-	2,70	2,43	1,43	8,99
Înălțime	2,95	0,96	2,37	5,55	2,63	15,27
Lungime	2,52	-	-	8,65	-	12,23
Prăjină	5,34	5,07	0,21	13,18	5,52	32,02
Triplusalt	3,02	-	3,69	4,82	2,87	15,20
Greutate	8,48	1,61	8,88	13,14	2,16	38,09
Disc	10,16	4,20	7,14	15,38	4,03	47,59
Ciocan	2,13	0,03	16,37	7,40	8,89	38,86
Suliță	10,83	-	8,91	7,31	2,83	33,19

s-a considerat că un om nu va depăși niciodată granița de 8,50 m. Și chiar dacă recordul lui Owens a rezistat un sfert de secol, pînă la începutul deceniului al 7-lea, să nu uităm că spre sfîrșitul aceleiași decade Bob Beamon a aterizat la 8,90 m de prag ! ! Tot așa, la aruncarea ciocanului s-a spus multă vreme că nu se poate arunca 60 de metri, apoi 70 de metri. Astăzi recordul lumii a trecut de 80 de metri...

Limite „fiziologice" au fost stabilite, de fapt, pentru toate probele atletismului, masculine sau feminine, începînd de prin anii '20. Și cum cădea un record, cum era doborîtă o „graniță", imediat era fixată o alta, care era, la rîndul ei, depășită mai devreme sau mai tîrziu. Poate că jocul acesta „de-a granițele", mai mult sau mai puțin conștient, a fost — și este, pentru că aprecierile, prognozele, verdictele continuă și azi — un refugiu în fața absolutului. În permanenta-i dorință de perfecționare omul și-a fixat plafoane — de fapt țeluri precise, adevărate obiective intermediare. Odată atinse, erau căutate altele, iar ceea ce părea imposibil pentru o generație devenea lucru firesc, comun mai multor indivizi din generațiile următoare.

Acesta a fost drumul ascendent al atletismului, fascinanta sa istorie, care nu s-a realizat de la sine, ci prin strădaniile și izbîn-

zile mai multor generații de mari campioni care au fost capabili să deruleze mai departe firul recordurilor atunci cînd se părea că ghemul ajunsese la capăt...

Tabelele alăturate exprimă în limbajul sec al cifrelor și procentelor această perpetuă aspirație spre perfecțiune. Și pentru a încerca să aflăm răspunsul la întrebarea din titlu, este absolută nevoie să ne aplecăm asupra drumului lăsat în urmă.

Am ales pentru comparații un interval de o jumătate de secol, pe care îl considerăm edificator. În 1928, anul Jocurilor Olimpice de la Amsterdam (unde și-au făcut debutul olimpic atletele) atletismul căpătase deja atributele sportului modern ca organizare, regulament etc. Toate recordurile mondiale masculine aveau o perioadă de cel puțin 15 ani de la „oficializare", se poate spune că „vîrsta de aur", în care un rezultat avea puțini termeni de comparație, iar autenticitatea lui era greu controlabilă, trecuse.

Avînd înaintea ochilor, decadă cu decadă, evoluția atletismului mondial pînă la sfîrșitul sezonului 1978 — deci cu recordurile lumii „la zi" — se pot trage concluzii interesante. O vom face în numerele viitoare, pe grupe de probe, încercînd să vedem ce se ascunde în spatele zecimilor de secundă, centimetrilor, procentelor, căutînd, dincolo de cifre, aportul marilor campioni care au marcat istoria atletismului. Și, încercînd să pătrundem semnificația cifrelor, apelînd și la imaginație, putem trage concluzii și asupra celor ce vor urma...

VL. MORARU : Ou va l'athlétisme ? (I)

L'augmentation des performances de l'athlétisme d'aujourd'hui est surprenante tant pour les sportifs que pour les entraîneurs et biologues.

L'athlétisme n'est pas une discipline jeune, il a derrière soi une existence organisée de plus de 100 ans, mais le progrés des performances, par epreuves est ininterompu.

L'explication de ce phénomène est fournie par l'auteur. Il considère comme détérminants trois facteurs :

— l'universalisation de l'athlétisme ;

— l'augmentation de l'appui de la médecine ;

— l'importance de plus grande des Jeux Olympiques ;

Pour aboutir a une vue générale sur l'évolution des records du monde par décénies, l'auteur presente deux tableaux qui expliquent sans le language sec et précis des chifres et pourcentages cette aspiration continue de l'homme pour la perfection physique.

VL. MORARU : On New Trends in Athletics (I)

Sportsmen, instructors and biologists are all challenged by the growing performance required in athletics today. Though athletics is not part of the new disciplines — it has been practised systematically for more than 100 years now — the performances are higher with every passing day.

The author gives some explanations to the above situation : the fact that athletics has become world-wide ; the fact that medicine makes a greater and greater contribution to it ; the fact that the Olympic Games are ever more important.

Two tables are appended to the article which point to the evolution of relevant world records by decades and testify to the aspiration for perfection.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONALĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
— I.E.F.S. —

Din cele mai vechi timpuri oamenii și-au pus problema păstrării și întăririi stării de sănătate, apreciind că starea de sănătate optimă este mai mult decît o condiție pentru îndeplinirea celor mai înalte idealuri de civilizație și progres. Unul dintre mijloacele utilizate pentru atingerea acestui țel a fost și modul sau regimul de viață rațională.

Regimul de viață rațională nu este o descoperire a contemporaneității. Elemente ale modului de viață căreia ne-am obișnuit să-i spunem rațional au fost evidențiate de-a lungul existenței umane. Despre viața cumpătată, despre excluderea excesele sau despre limitarea tentațiilor oferite de modul de civilizație s-a vorbit și s-a scris mult începînd cu civilizațiile antice, ale renașterii și continuînd în zilele noastre.

Totuși, astăzi mai mult ca oricînd, se accentuează rolul modului de viață rațională pentru păstrarea și întărirea sănătății oamenilor de toate vîrstele.

Faptul se explică prin aceea că astăzi în relațiile omului cu modul fizic și social s-au produs mutații care implică direct starea de sănătate a acestuia. Unele dintre aceste mutații au un caracter favorabil stării de sănătate, altele însă dimpotrivă influențează nefavorabil echilibrul morfo-funcțional și psihic al omului. Această stare a determinat adîncirea cercetării factorilor nocivi și promovarea în consecință a unor măsuri de profilaxie a îmbolnăvirilor în care exercițiile fizice ocupă un loc deosebit.

Dintre factorii nefavorabili produși de mutațiile din civilizația actuală, care implică direct starea de sănătate a omului, menționăm pe următorii :

● SUPRASOLICITAREA pe care o întîlnim la nivelul multor categorii de vîrstă ce este determinată de necesitatea ca oamenii să facă față cerințelor de randament la locul de muncă, cerințe care sînt prezente în toate sectoarele economico-sociale. Suprasolicitarea se produce și ca urmare a necesității de perfecționare pentru ca oamenii să corespundă tot mai bine exigențelor de progres. Suprasolicitarea pune la „încercare" organele, aparatele, sistemele și funcțiile organismului, însăși starea psihică care concură la realizarea a ceea ce se numește „capacitate de efort" a organismului pe care unii oameni o au alții nu. În ambele cazuri capacitatea de efort a organismului — deopotrivă fizică și psihică — trebuie întreținută și îmbunătățită continuu. În caz con-

trar apar perturbări care pot lua aspecte patologice cu localizări diferite pe organele și sistemele organismului care compromit în cele din urmă starea de sănătate.

● Alt factor este SEDENTARISMUL sau reducerea procentului de motricitate din activitatea zilnică curentă cunoscut sub denumirea de hipocinematoză. Sedentarismul conduce la reducerea cheltuielilor energetice ale organismului, a schimburilor nutritive la nivelul celulelor care alcătuiesc structurile funcționale avînd drept consecință pe de o parte scăderea factorilor dimensionali și funcționali în deosebi a celor cardiorespiratori și pe de altă parte apariția unor produși metabolici intermediari, metabolizări incomplete, amplificarea depunerii unor reziduri în diverse țesuturi și organe cît și reducerea eliminărilor și excrețiilor fiziologice ale organismului. Consecința finală a acestor perturbări o reprezintă fie diminuarea treptată a capacității de efort a organismului, fie apariția unor lente și continue procese de degradare calitativă morfo-funcționale care pot lua chiar aspecte patologice.

● SUPRAALIMENTAȚIA un alt factor contemporan nefavorabil stării de sănătate. Supraalimentația înseamnă fie mărirea aportului caloric al rației alimentare zilnice, fie o rație alimentară nerațională cantitativ și calitativ la diversele principii alimentare. Consecința firească a supraalimentației este acumularea de substanțe de aport în masa țesuturilor și creșterea implicită a greutății corporale. Excesul de greutate corporală este apreciat astăzi de medicina profilactică ca pe un factor de risc pentru starea de sănătate influențînd direct funcția și organele aparatului cardiovascular avînd în unele cazuri consecințe grave.

Dacă suprasolicitarea și sedentarismul au o bază obiectivă așa cum am arătat, supraalimentația nu se justifică, este mai degrabă consecința unui defect de educație la acest capitol.

● La cei trei factori amintiți trebuie să adăugăm și STRESUL sau factorii stresanți ce se manifestă sub forma unor reacții rapide și multiple în diverse momente ale programului de muncă sau în activitatea habituală. Stresul perturbează ritmul normal, constantele fiziologice și biochimice ale diferitelor structuri funcționale, fapt ce necesită un timp pentru revenirea lor la valorile normale, iar în cazul cînd solicitările se suprapun, survenind înainte de restabilirea constantelor la valorile normale, pot apărea unele dereglări, la început tranzitorii, dar care se permanentizează devenind patologice, iar pentru îndepărtarea lor se recurge la medicamente.

În legătură cu factorii amintiți mai trebuie să știm că atunci cînd acționează simultan consecințele nefavorabile asupra stării de sănătate sînt mult mai mari. De aici rezultă în mod firesc ca fiecare dintre noi să încercăm a-i îndepărta pe cei care nu au o bază obiectivă — ce țin mai mult de lipsa de educație și să încercăm să-i neutralizăm pe ceilalți, care au totuși un substrat obiectiv. Dacă suprasolicitarea și sedentarismul se justifică fără multe argumente, trebuie să facem totul pentru a le neutraliza efectele, în schimb supraalimentația și stresul țin de lipsa de educație și ca urmare trebuie să ne dezvățăm de a mînca mult și nerațional și de a fi agitați în mod continuu, de a ne autostăpîni și

de a ne frîna reacțiile tenebroase.

Acestor factori care „surpă" starea de sănătate, serviciile de resort ale societății le acordă toată importanța studiindu-i sub toate aspectele lor, oferind oamenilor drept „pavăză" pentru neutralizarea sau îndepărtarea nocivității, la ceea ce se cheamă „modul sau regimul de viață rațională", care nu este altceva decît respectarea unui complex de reguli profilactice la îndemîna tuturor. Zilnic mijloacele de informare în masă ne aduc la cunoștință sau ne reamintesc aceste reguli. Adesea sîntem sfătuiți să respectăm o serie de reguli igienice cu privire la alimentație, locuință, îmbrăcăminte sau să practicăm diverse forme de exerciții fizice înțelegînd prin aceasta că și exercițiul fizic face parte din modul de viață rațională.

Avînd în vedere caracterul de multe ori general al acestor sfaturi privind practicarea exercițiilor fizice, la care mai adăugăm și faptul că școala nu face prea mult pentru a pregăti pe cetățeni — foști elevi — pentru activitatea independentă de practicarea exercițiilor fizice, facem cîteva recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațională. Înainte de aceasta am dori să informăm pe cititori privind funcțiile exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațională. Adeseori printre specialiștii domeniului se afirmă că în perspectiva dezvoltării societății omenești starea de sănătate a oamenilor va depinde din ce în ce mai mult de practicarea exercițiilor fizice. Este o reflexie căreia trebuie să-i acordăm toată atenția.

Exercițiile fizice sub diversele lor forme de practicare influențează organismul în totalitatea sa, nu prin aport de substanță așa cum o fac alți factori sanogenetici, ci prin acțiunea lor stimulatoare atît a structurilor somatice (vase, articulații, mușchi), cît și acelora funcționale (organe, sisteme, funcții), avînd asupra lor efecte trofice, fiziologice și educative fără a fi „toxice" pentru organism decît în cazuri de supradozare.

În raport cu perioadele de evoluție a omului efectele exercițiilor fizice se prezintă după cum urmează : în perioada copilăriei, a adolescenței și tinereții exercițiul fizic se constituie într-un factor de bază, care contribuie la asigurarea unei creșteri și dezvoltări fizice corecte și armonioase alături de ereditate, stimulii neuroendocrini și factorii economico-sociali. În perspectiva vîrstei deplinei maturități exercițiile fizice devin factori de întreținere atît a dezvoltării fizice, cît și a capacității funcționale a principalelor aparate și sisteme ale organismului constituind stimul principal netoxic pentru perfecționarea funcțională a circulației, respirației, digestiei, excreției, metabolismului cît și a sistemului nervos vegetativ și al vieții de relație. Spre senectute exercițiile fizice sînt acelea care se „opun" tendințelor naturale de declin somatofuncțional „amînînd" diminuarea potențialului biologic al omului.

În raport cu factorii nefavorabili stării de sănătate trebuie spus că efectele exercițiilor fizice sînt multiple. Astfel în cazul suprasolicitării exercițiile fizice oferă oamenilor posibilitatea de a-și dezvolta și perfecționa capacitatea de efort prin mărirea factorilor dimensionali cardio-respiratori și prin perfecționarea celor funcționali. Exercițiile fizice contribuie la perfecționarea a ceea ce

se cheamă socio-motricitate respectiv perfecționarea unor priceperi și deprinderi de mișcare, cît și a dezvoltării unor calități motrice direct implicate în activitatea socială a oamenilor. În raport cu sedentarismul — este lesne de înțeles — exercițiul fizic constituie un mijloc de compensare, mai ales atunci cînd specificul profesiunii și alți factori ne limitează activitatea motrică. În acest sens exercițiile fizice devin indispensabile pentru stimularea proprietății țesuturilor vii (excitabilitatea, tonicitatea, troficitatea, elasticitatea, contractibilitatea), absolut necesare pentru întreținerea lor, în limitele constantelor normale. În cazul supraalimentației exercițiile fizice stimulează „cheltuieli" energetice ce prisosesc în această situație. Degradările metabolice se fac pînă la stadiu final de excreție și eliminare din organism. Contribuie la îndepărtarea țesuturilor adipoase și la păstrarea greutății corporale în limite optime. Pentru a-l face pe om invulnerabil la starea de stres exercițiul fizic dă posibilitatea acestuia de a-și educa stăpînirea de sine, capacitatea de-a se relaxa și de a-și putea „stinge" unele stări de încordare care survin în activitatea de zi cu zi.

În numerele următoare vom pune la îndemîna celor interesați cunoștințele și tehnicile necesare integrării exercițiilor fizice în regimul de viață rațională.

I. BRATU : Récomandations concernant l'integration des exércices physiques dans le régime de vie rationnelle

On peut citer, parmi les facteurs defavorables produits par les mutations de la civilisation actuelle qui nuissent a la santé : la suprasolicitation, le sédentarisme, l'excès alimentaire, le stress. Quand ces facteurs se manifestent en même temps, les conséquences défavorables pour la santé sont plus grandes.

Les exércices physiques, en leur diversité, influencent l'organisme dans sa totalité. Par rapport aux facteurs défavorables a la santé il faut dire que les effets des exercices physiques sont multiples. Ainsi, dans le cas d'une suprasolicitation, les exércices physiques offrent la possibilité de developper la capacité d'effort par l'agrandissement des facteurs cardiaques et respiratoires et par le perfectionnement des ceux fonctionnels. Pour les sédentaires, les exércices physiques constituent un moyen de compensation, surtout dans le cas ou le spécifique de la proffession, ou autres facteurs, limitent l'activité motrice.

Dans le cas d'excès alimentaire, les exércices physiques stimulent les „depenses" énérgétiques excedentaires. Les exércices aident l'elimination des tissus adipeux et à garder un poids corporal dans les limites optimales.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Education Exercises Into a Rational Way of Living

The author mentions some of the factors unfavourable to man's health and which are due to the changes having occurred in man's life, i.e.: overwork, stress, sedentarism, exces of food, and emphasizes that when the latter act simultaneously, their harmful consequences are still greater.

That is why exercise — physical education exercises — are what man should resort to under the circumstances. Their effects are healthy and numerous. For instance, physical exercises develop and improve man's capacity of work and efforts by enhancing the cardio-respiratory dimensional factors and improving the functional ones; in the case of sedentarism physical eexercises act as a means of compensation, particularly when the motive activity is restricted and limited; in the case of exces of food, physical exercises stimulate the energetic „expenses", contribute to removing adipos tissues and to maintain the required weight of the body.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

SEMNIFICAŢIA REFLEXULUI CLINO—ORTOSTATIC (R.C.O.) ŞI A PARAMETRILOR FUNCŢIONALI CARDIACI ÎN CICLUL DE ANTRENAMENT AL ALERGĂTORULUI DE VITEZĂ

Asist. univ. dr. DORA GAVRILESCU
— I.E.F.S. —

Se ştie că performanţa sportivă în probele de sprint se corelează mai mult cu starea funcţională şi eficienţa aparatului neuromuscular şi a S.N.C., decît cu cea a aparatului circulator şi respirator.

Cu toate acestea, nu putem neglija R.C.O., ca expresie a reactivităţii nervoase periferice pentru funcţiile interne şi comportamentul parametrilor cardiaci (T.A., F.C.) în repaus şi în timpul efortului specific în sprint.

În dorinţa de a ne aduce contribuţia în această problemă, am întreprins prezenta lucrare.

SUBIECŢI ŞI METODĂ

Pentru experiment, am ales subiecţii din rîndul practicanţilor atletismului (sprinteri). Pentru fiecare din cei 15 subiecţi s-au urmărit cîte două cicluri săptămînale consecutive de antrenament. Determinarea parametrilor fiziologici s-a făcut de două ori la început de săptămînă — luni — şi de două ori la sfîrşit de săptămînă — sîmbătă. Între cele două săptămîni s-a intercalat pauza de duminică.

La sfîrşitul celor două cicluri săptămînale de antrenament, fiecare subiect a prezentat caietul de antrenament, cu menţionarea încărcăturii avute pe zile şi a aprecierii subiective asupra stării de oboseală sau de relaxare. Subiecţii au avut o vîrstă medie de 21,4 ani şi o vechime în practicarea efortului specific de 6 ani.

Înregistrarea reflexului clino-ortostatic (R.C.O.) s-a făcut automat prin electrocardiogramă (E.K.G.), în condiţii adecvate. Drept semnal al ciclului cardiac s-a folosit derivaţia I standard a E.K.G., înregistrată în condiţii adecvate studiului reflexului, prin trecerea subiectului din clinostatism în ortostatism.

R.C.O., legat de efortul fizic, este puţin studiat.

M. Boigey se referă la R.C.O., ca la o modalitate tehnică de constatare a efectului de accelerare cardiacă.

Al. Partheniu studiază R.C.O. în legătură cu alte fenomene electrofiziologice la sportivi, încercînd o cuantificare a reflexului pe baza unor elemente convenţionale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1979, pag. 67

Am folosit metoda de interpretare a R.C.O., preconizată de **A. Gagea** și **A. Demeter,** care consideră sistemul cardiovascular ca fiind, din punct de vedere cibernetic, un sistem de reglare automată.

R.C.O., ca răspuns la o stimulare minimală reproductibilă de tip treaptă unitară, a fost înregistrat și măsurat din 5 în 5 secunde, variația de frecvență cardiacă în intervalul tranzitoriu de la clinostatism stabilizat la ortostatism fără eofrt — timp de 1 minut. S-a urmărit dinamica frecvenței cardiace în primele 20 de secunde în ortostatism (faza de debut a reflexului) și dinamica din perioada 30—60 de secunde (faza tardivă a reflexului), și anume dacă în primele 15 secunde s-a produs sau nu reacția vagală normală și intensitatea ei.

Tensiunea arterială (T.A.) s-a luat cu un aparat **Pachon**, iar frecvența cardiacă (F.C.) s-a înregistrat stetoacustic la nivelul cordului. Acești parametri funcționali cardiaci au fost determinați cu trei minute înainte de efortul de antrenament, din zece în zece minute (de opt ori) în timpul antrenamentului și la cinci minute după terminarea antrenamentului. Aceste determinări s-au făcut în patru reprize pentru fiecare subiect, concordînd cu zilele de investigație eletcrofiziologică.

Pentru înregistrarea E.K.G., am întrebuințat metoda ușoară a derivațiilor unipolare ale membrelor, curent folosită și în clinică, care permite înscrierea diferențelor de potențial dintre un electrod explorator aplicat într-unul din cele trei puncte standard (R. L. sau F.) și un electrod constituit dintr-o bornă centrală terminală, de tip **Wilson.**

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Din tabelul 1, alcătuit în urma analizării în ansamblu a lotului experimental, observăm — în ceea ce privește R.C.O. — o scădere a duratei regimului tranzitoriu, de la prima la a doua săptămînă de antrenament, de la 24″ la 21″.

Această reducere a duratei regimului tranzitoriu o putem pune pe seama creșterii componentei aerobe a efortului fizic și, deci, a reacției ortosimpatice.

Analizînd, tot din tabelul 1, valoarea indicelui relativ, rezultat din diferența dintre valoarea maximă simpaticotonă a frecvenței cardiace

Tabelul 1

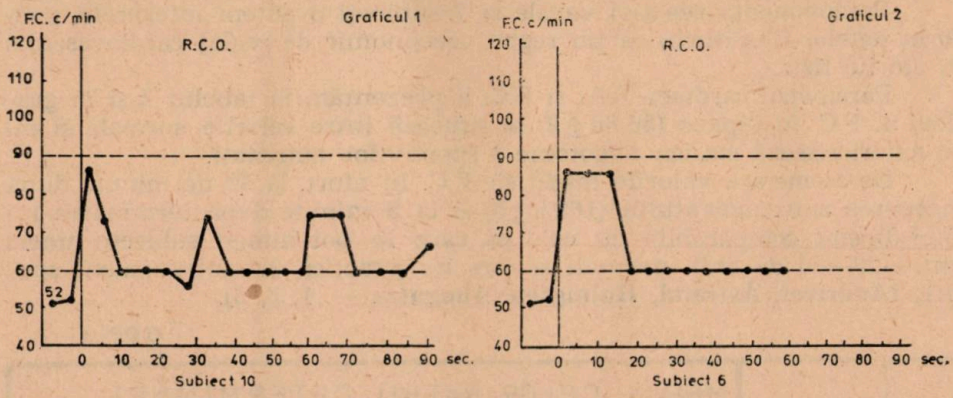
Nr. crt.	R.C.O.	Unitatea de măsură	Săptămîna 1ª		Săptămîna a 2-a	
			L	S	L	S
0	1	2	3	4	5	6
1	Du	sec.	24″	25″	20″	21″
		u.r.	0,474	0,443	0,402	0,455

în faza de debut a reflexului și frecvența cardiacă din clinostatism stabilizat, diferență raportată la frecvența cardiacă din ortostatism stabilizat, se constată valori de 0,474 și 0,443 în prima săptămînă și valori ușor mai scăzute în săptămîna a doua față de prima, respectiv 0,402 și 0,455. Această ușoară scădere a indicelui relativ în săptămîna a doua o putem atribui unei stabilizări a reacției ortosimpatice primare la valori de 20—45 pulsații/minut, ceea ce reprezintă un regim economic de reglaj a funcției aparatului cardiovascular în efortul fizic.

Pe baza analizei comportamentului lor individual, îi putem grupa pe subiecți în următoarele trei categorii :

1. subiecții cu reacție normotonă, a căror reacție ortosimpatică este cuprinsă între 20—45 pulsații/minut, cu durata regimului tranzitotriu 10″—20″ și un indice relativ cuprins între 0,3—0,5 (14—C.L. ; 5—T.C. ; 10—N.S. ; 8—T.A. ; 11—P.T.) (graficul 1) ;

2. subiecții cu reacție vagotonă, a căror reacție ortosimpatică depășește 45 pulsații/minut și cu durata regimului tranzitoriu între 25″—50″ și un indice relativ cuprins între 0,5—0,9 (1—S.M. ; 3—T.Cr. ; 4—B.C. ; 6—Z.M. ; 12—G.M. ; 13—Gh.M. ; 15—T.K.) (graficul 2) ;



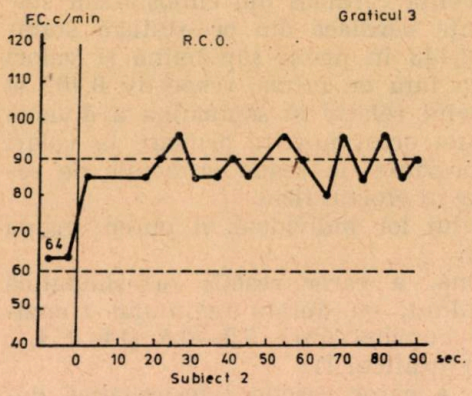
3. subiecții cu reacție simpaticotonă, cu durata regimului tranzitoriu între 30—25 pulsații/minut și indicele relativ cuprins între 0,2—0,3 (2—I.I. ; 7—T.T. ; 9—D.I.) (graficul 3).

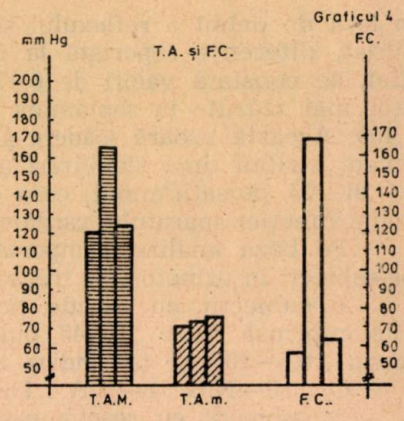
Datele obținute de noi concordă cu cele din literatura de specialitate.

Astfel, **Merklen** (7) subliniază că accelerația inițială cardiacă produsă în timpul unui efort muscular voluntar pare a se datora unei corelații intercentrale între centrii psihomotori, corticali și centrii nervilor extracardiaci.

Al. Partheniu, folosind o tehnică originală, consideră R.C.O. ca un criteriu de reactivitate periferică pentru funcția cardiacă, încercînd și o cuantificare a reflexului.

A. Demeter și **A. Gagea** (5), considerînd sistemul cardiovascular ca un sistem de reglare automată (cibernetic), conchid că F.C. în ortostatism de repaus este cuprinsă între 60—84 pulsații/minut pentru sportivii clinic sănătoși, reacția ortosimpatică fiind cuprinsă între 18—42 pulsații/minut. Acești autori observă că, odată cu creșterea componentei aerobe





a efortului fizic, crește reacția ortosimpatică și se reduce durata regimului tranzitoriu.

Analiza individuală a subiecților a arătat că, sub raportul R.C.O., 5 subiecți prezintă o normotonie, 3 sînt simpaticotoni, iar 7 sînt vagotoni.

Predominența reacției vagale la 7 subiecți o putem interpreta, conform datelor literaturii, ca un regim neeconomic de reglaj cardiovascular în efortul fizic.

Parametrii cardiaci T.A. și F.C. îi prezentăm în tabelul 2 și în graficul 4. F.C. în repaus ($56{,}66 \pm 9$) se situează între valorile normale și nu se exteriorizează clasica vagotonie a sportivilor antrenați.

De asemenea, valorile medii ale F.C. în efort, la 40 de minute după începerea antrenamentului ($169{,}9 \pm 5$) și la 5 minute după terminarea lui (62 ± 3) sînt comparabile cu cele pe care le pot atinge subiecții tineri (între 20—30 de ani), normali și care nu practică un antrenament specific (**Andrivet, Åstrand, Holmgren, Abugatas** — 1, 3, 6).

Tabelul 2

Nr. crt.	PARAMETRUL	MEDIA CELOR PATRU DETERMINĂRI		
		3 minute înainte de antrenament	Minutul 40 al antrenamentului	5 minute după antrenament
1	F.C.	56,66±9	169,9±5	62± 3
2	T.A.	12,1/7,07	16,67/7,3	12,5/7,5

Deci, referitor la F.C. a subiecților noștri nu putem vorbi de o bradicardie, așa cum afirmă autorii **Herlich** și colab. (1960), **Horvath** (1967)—citați de **Szögy** — că ar exista la subiecții antrenați. Lipsa acestei bradicardii la subiecții noștri se confirmă și prin examenul E.K.G., care nu evidențiază o alungire a intervalului P.—R.

Trebuie să relevăm însă faptul că nici unul dintre subiecții noștri nu ajunge în antrenamente la valori maximale, fiecare oprindu-se la cele submaximale (75%), de aceea ei nu ajung la valori de 200 cicluri/

minut și peste, așa cum găsim în literatură **(Burch — 1962 ; Christensen** și colab. — 1950 ; **Israel** — 1968 ; **Åstrand** — 1969), ca valori de competiție.

Referitor la T.A., constatăm că și ea este normală. Se observă clasica creștere a presiunii sistolice și stabilitatea presiunii diastolice, de unde și creșterea presiunii diferențiale.

Valorile presiunii arteriale sînt comparabile cu cele obținute de **Reindell** și de **Holmgren** și colab. (6, 9).

Nu am înregistrat scăderea bruscă a T.A. sistolice, chiar sub nivelul celor de repaus la sfîrșitul efortului, descrise de **Morehouse** și **Miller** și atribuite stocajului sanguin în vasele musculare prin oprirea efectului de pompare exercitat de contracție (8).

Absența creșterii valorilor presiunii diastolice la 10—12 cm Hg la subiecții noștri permite eliminarea unei reacții de oboseală cardiovasculară în efortul depus în cele 80 de minute de antrenament.

Revenirea T.A. la valorile din repaus, la 5 minute după terminarea antrenamentului, poate apărea în contradicție cu valorile F.C., care rămîn ușor superioare valorilor din repaus.

Această distorsiune o putem explica, eventual, printr-o diminuare a rezistenței vasculare la sfîrșitul efortului și prin mecanismul invocat de **Morehouse** și **Miller,** care antrenează o diminuare a întoarcerii venoase (conform mecanismelor neurogene și umorale de adaptare cardiovasculară la efort — **Åstrand, Reindell).**

Putem conchide că și valorile T.A. ($12{,}5 \pm 1 : 17{,}5 \pm 0{,}5$) sînt cele ale unei populații sănătoase (de aceeași vîrstă), nesportive. Nu apare ușoara hipotensiune semnalată la atleții în formă bună **(Andrivet,** 3).

Studiul traseelor E.K.G. de repaus nu a arătat semne patologice, prezența unor semne de supradozaj a antrenamentului.

Nu mergem mai în amănunțime cu aprecierea E.K.G., deoarece am făcut o singură înregistrare în repaus pentru fiecare subiect (pentru a o putea folosi cu siguranță ca semnal normal pentru R.C.O.) ; or, este cunoscut că, în medicina sportivă, E.K.G. are o valoare reală numai cînd se pot compara mai multe trasee E.K.G. efectuate la același subiect în decursul evoluției sale sportive și în diferite etape ale programului de antrenament și de competiție.

CONCLUZII

1. Pentru cunoașterea obiectivă a realității biologice, respectiv a alergătorului de viteză, investigațiile noastre trebuie să se adreseze nu numai efectelor, ci și mecanismelor biologice care le condiționează, în vederea adaptării optime a organismului sportivului la sarcinile de pregătire propuse, diferențiate după nivelul de activitate sportivă și particularitățile individuale ale sportivului.

2. Analiza individuală a subiecților, în legătură cu criteriile de reactivitate nervoasă periferică pentru funcțiile interne prin R.C.O., arată o predominență a reacției vagale la 7 subiecți, ceea ce ar reprezenta un regim neeconomic de reglaj cardiovascular în efortul fizic.

3. La eșantionul de sprinteri de categoria a II-a și a III-a, studiat de noi înainte, în timpul și imediat după antrenament, valorile

F.C. sînt comparabile cu cele pe care le pot atinge subiecții tineri (între 20—30 de ani), normali și nepracticanți ai unui antrenament specific ; T.A. este și ea normală, prezentînd clasica creștere a presiunii sistolice și stabilitatea presiunii diastolice.

BIBLIOGRAFIE

1. ABUGATAS L. : Rev. per. cardiol., 1952, 1, pag. 155.
2. ANDRIVET R., CHIGNON J. C., LECLERQ : Physiologie du sport, P.U.F., 1974, pag. 124.
3. ANDRIVET R. : Med. du sport, 1971, 1, pag. 23.
4. BRUCE R. A., MAGDUNOUGH J. R. : Simp. on rehabil. of man coronary heart diseases, 1969, 1, pag. 435.
5. DEMETER A., GAGEA A. : Rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1976, pag. 26.
6. HOLMGREN A. T., STRANDELL : Acta med. scand., 1959, 163, pag. 149.
7. MERKLEN L. : Comunic. U.S.S.M., 1967, Societ. med. cult. fizice.
9. MOREHOUSE L., MILLER A. : Physiologie de l'éfort, Ed. Maloni, 1974.
9. REINDELL H. : Der Sportarzt, 1961, 12, pag. 336.

DORA GAVRILESCU : La signification du réflexe clino-ortostatique (R.C.O.) et des paramétres fonctionnels cardiaques dans le cycle d'entrainement des coureurs de vitesse.

L'auteur de cette expérimentation on l'on a employé 15 sujets, sprinters de II-ème et III-ème catégorie, ayant l'age moyen de 21,4 ans et un stage dans l'athlétisme de 6 ans, apres avoir presenté la méthode de travail et les resultats obtenus, trace certaines conclusions : 1. Les investigations doivent s'adresser non seulement aux efféts mais aussi aux mecanismes biologiques qui les conditionnent, pour l'adaptation optimale de l'organisme du sportif aux tâches de préparation differenciées selon le niveau d'activité sportive et les particularités individuelles du sportif ; 2. L'analyse individuelle des sujets, dans le sens des critères de réactivité nerveuse périphérique pour les fonctions internes par le R.C.O. montre une predominance de la réaction vaguale chez 7 sujets, ce qui representerait un régime non économique de reglage cardio-vasculaire dans l'effort physique ; 3. chez l'échantillon étudié avant, pendant et tout de suite après l'entrainement, les valeurs F. C. (la fréquence cardiaque) sont comparables à celles que peuvent atteindre les sujets jeunes (entre 20 et 30 ans), la T. A. (tension arterielle) est elle aussi normale, presentant la classique augmentation de la préssion systolique et la stabilité de la pression diastolique.

DORA GAVRILESCU : The Significance of the Clino-Orthostatic (R.C.O.) Reflex and Cardiac Functional Parameters in the Training of Racers.

The author performed an experiment with 15 sprintlers belonging to categories IInd and IIIrd, of an average age around 21.4 years and six-year length in athletics. She outlines the working methods and emphasizes the results obtained. Her conclusions are the following : 1) investigations should aim not only at effects but also at discovering conditioning biological mechanisms so as to find out which are the best conditions of adjustment of the human body to training ; the latter should be differentiated according to level of sporting activity and individual particularities ; 2) an individual analysis of subjects should be undertaken so as to identify the peripheral nervous responsiveness of the internal functions by means of R.C.O. ; the latter pointed to a prevalence of vagale responsiveness with 7 subjects, which evidenced a noneconomical cardio-vascular adjustment to the physical effort ; 3) the values of heart frequency in the reference subjects — examined before, during and after training — are comparable to those that can be scored by young subjects (from 20 to 30 years old) ; arterial pressure was also normal, i.e. a growth of the sistolic pressure and a stability of diastolic pressure were recorded.

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (XII)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

Pentru dezvoltarea rezistenței în regim mixt, adică anaerob-aerob, vom folosi alergările în tempo de cursă, corespunzător S.U.V.A.

Vom lucra tot după metoda repetărilor, cu valori ale pulsului — după fiecare repetare — între 160—170 de bătăi/minut, la băieți, și între 170—180 de bătăi/minut, la fete, cu 2—5 repetări într-o serie.

Volumul total al alergării într-o lecție poate atinge dublul distanței de concurs, respectiv 1 600 m, la fete, și 2 000 m, la băieți. În funcție de distanțele de antrenament folosite (200—600 m), totalul alergării dintr-o lecție va fi fragmentat, la nevoie, în 2—3 serii, cu pauze de 12—15 minute între serii. Pauzele între repetări — pînă la revenirea pulsului la valorile : 85—90 de bătăi/minut — băieții ; 95—100 de bătăi/minut — fetele.

Volumul de alergare — stabilit mai sus — se poate realiza sub forma următoarelor variante :

a) Repetarea unor distanțe egale

Fete :
— 3 × (2 × 200 m) ;
— 2 × (3 × 200 m) ;
— 2 × (4 × 200 m) ;
— 2 × (2 × 400 m) ;
— 4 × 400 m ;
— 3 × 500 m ;

Băieți :
— 3 × (2 × 300 m) ;
— 2 × (3 × 300 m) ;
— 2 × (5 × 200 m) ;
— 2 × (2 × 500 m) ;
— 5 × 400 m ;
— 4 × 500 m ;
— 3 × 600 m.

b) Repetarea unor distanțe inegale

b_1) cu creșterea distanței

Fete :
— 200 + 200 + 300 + 400 m ;
— 200 + 300 + 400 + 500 m ;
— 2 × (200 + 200 + 300 m) ;

Băieți :
— 200+200+300+300+400+400 m ;
— 200+300+400+500+600 m ;
— 2×(200+300+400 m) ;
— 2×(200+300+500 m) ;

b_2) cu creșterea și descreșterea distanței

Fete :
— 2×(200+300+200 m) ;
— 200+300+500+300+200 m ;
— 200+300+400+400+300+200 m ;

Băieți :
— 2×(200+300+300+200 m) ;
— 200+300+400+400+300+200 m ;
— 300+400+500+400+300 m.

Dăm, în continuare, tabele de tempouri, pentru distanțele de antrenament, pe trei grupe valorice :

— grupa de nivel mediu ;
— grupa de nivel bun ;
— grupa de nivel foarte bun.

Grupa de nivel mediu (corespunde nivelului notei 7 din S.U.V.A.)
Grupa de nivel bun (corespunde nivelului notei 10 din S.U.V.A.)
Grupa de nivel foarte bun (corespunde nivelului superior notei 10)

Grupa de nivel mediu
(corespunde nivelului notei 7 din S.U.V.A.)

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare/clase			
	BĂIEȚI		FETE	
	IX-X	XI-XII	IX-X	XI-XII
200 m	45",4	44",4	60",2	57",9
300 m	1:08",0	1:06",6	1:30",3	1:26",5
400 m	1:30",0	1:28",8	2:04",0	1:55",9
500 m	1:53",6	1:51",0	2:30",6	2:24",9
600 m	2:16",0	2:13",0	3:07",5	2:53",9

Grupa de nivel bun
(corespunde nivelului notei 10 din S.U.V.A.)

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare/clase			
	BĂIEȚI		FETE	
	IX-X	XI-XII	IX-X	XI-XII
200 m	43",4	42",0	57",1	55",5
300 m	1:05",2	1:03",0	1:25",7	1:23",3
400 m	1:27",0	1:24",2	1:54",2	1:51",0
500 m	1:48",7	1:45",0	2:22",8	2:18",8
600 m	2:10",0	2:06",0	2:51",4	2:46",6

Grupa de nivel foarte bun
(corespunde nivelului superior notei 10)

Distanțele de antrenament	Tempoul de alergare/clase			
	BĂIEȚI		FETE	
	IX-X	XI-XII	IX-X	XI-XII
200 m	41",6	40",0	55",5	54",0
300 m	1:02",5	60",0	1:23",0	1:21",0
400 m	1:23",0	1:20",0	1:51",0	1:48",0
500 m	1:44",0	1:40",0	2:18",8	2:15",0
600 m	2:05",0	2:00",0	2:46",0	2:42",0

Cifrele de mai sus rezultă din calcul. Desigur, nu trebuie respectate cu stricteţe, de fapt, nici nu ar fi posibil. Aşadar, acestea au un caracter orientativ, ceea ce nu înseamnă însă că nu este nevoie de discernămînt în cazul unor abateri de la aceste valori.

Distanţele de antrenament, ca şi variantele prezentate, vor fi folosite în raport cu nivelul de pregătire al elevilor. Distanţa de 600 m — în cazul fetelor — constituie doar probă de control.

Într-o manieră asemănătoare cu cea de la clasele V—VIII, dezvoltarea rezistenţei neuro-musculare (locale), în regim de viteză, va mai putea fi realizată şi cu ajutorul următoarelor mijloace :

— alergare cu genunchii sus ;
— decasaltul ;
— aruncări diferite.

Prezentăm, în continuare, pentru fiecare dintre aceste mijloace, scheme orientative privind dozarea efortului :

a) Pentru alergarea cu genunchii sus, în cinci variante, de la uşor la greu (a, b, c, d, e) :

Exemplificînd, pentru clasa a IX-a fete, rezultă :

a — 2×(2×30 m ; p=30") — R=3' ;
b — 3×(2×30 m ; p=30") — R=3' ;
c — 2×(3×30 m ; p=30") — R=4' ;
d — 4×(2×30 m ; p=30") — R=3' ;
e — 2×(4×30 m ; p=30") — R=5'.

În mod similar, pentru clasa a XII-a băieţi, rezultă :

a — 2×(2×50 m ; p=90") — R=3' ;
b — 3×(2×50 m ; p=90") — R=3' ;
c — 2×(3×50 m ; p=90") — R=4' ;
d — 4×(2×50 m ; p=90") — R=3' ;
e — 2×(4×50 m ; p=90") — R=5'.

Începînd cu varianta (a) şi, progresiv, pe măsura adaptării elevilor la efortul respectiv, trecem la celelalte trepte de solicitare, în aşa fel încît, în trimestrul al III-lea, să putem opera cu varianta (e), cel puţin în cazul elevilor dotaţi. Primele repetări, în fiecare lecţie, se vor efectua în tempo submaximal, ultimele 2—4 repetări — în tempo maxim.

b) Pentru decasalt :

Decasaltul se va efectua cu efort

Număr serii	Număr repetări	Variante şi succesiune		Sex	Distanţele (d) şi pauzele între repetări (p) - pe clase								Repaus între serii (R)
					d (m)				p (sec.)				
					IX	X	XI	XII	IX	X	XI	XII	
2-4	2	a	2×2	B	40	40	50	50	30	45	60	90	R=3'
		b	3×2										
		d	4×2										
2	3-4	c	2×3	F	30	30	40	40					R=4'
		e	2×4										R=5'

CLASA	BĂIEŢI	FETE
IX	4×(5×decasalt - p=60") R=4'	2×(2×decasalt - p=90") R=3'
X	4×(5×decasalt - p=60") R=4'	2×(3×decasalt - p=90") R=4'
XI	5×(5×decasalt - p=60") R=5'	3×(3×decasalt - p=90") R=4'
XII	5×(5×decasalt - p=60") R=5'	3×(3×decasalt - p=90") R=4'

BĂIEȚI

Numărul exercițiilor	Pauza (p) între exerciții	IX			X			XI			XII		
		Nr. S	Nr. R	p	Nr. S	Nr. R	p	Nr. S	Nr. R	p	Nr. S	Nr. R	p
3	3-2'	4	10	30"	4	10	30"	4	10	30"	4	10	30"
3	2-1'	2	20	45"	2	20	45"	2	20	30"	2	20	30"
3	2-1'	1	40	-	1	40	-	1	40	-	1	40	-

FETE

Numărul exercițiilor	Pauza (p) între exerciții	IX			X			XI			XII		
		Nr. S	Nr. R	p	Nr. S	Nr. R	p	Nr. S	Nr. R	p	Nr. S	Nr. R	p
3	3-2'	3	10	45"	3	10	45"	3	10	45"	3	10	30"
3	2-1	2	15	60"	2	15	60"	2	15	45"	2	15	30"
3	2-1'	1	30	-	1	30	-	1	30	-	1	30	-

Legendă: S = numărul seriilor
R = numărul repetărilor
p = pauză între repetări

submaximal. Numărul de serii și de repetări, prevăzut de noi, reprezintă nivelul la care se poate ajunge în trimestrul al III-lea, cu elevii cei mai dotați. Pentru elevii cu un nivel de pregătire mai scăzut, putem reduce fie numărul seriilor, fie numărul repetărilor, stabilind chiar grupe valorice în cadrul fiecărei clase.

Folosirea acestui mijloc de pregătire reclamă, în raport cu volumul total de lucru, afectarea a 15—35 de minute din lecție, sau chiar a unei lecții în întregime, la care încheierea să se facă cu un joc pentru decontractare.

c) Pentru exercițiile de aruncări, avem următoarele exerciții :

— împins de la piept (1) ;
— aruncare deasupra capului, înainte (2) ;
— aruncare peste cap, înapoi (3).

Greutatea obiectelor (kg), pe clase și sexe, poate fi cea prevăzută mai jos :

Clasa	IX	X	XI	XII
Băieți	4	5	5	6
Fete	3	3	4	4

Indicațiile date în capitolul similar, la clasele V—VIII, sînt valabile și pentru ciclul gimnazial.

Prezentăm mai jos, schema de dozare a efortului, sub raportul volumului, diferențiat pe clase și sexe.

* * *

Preocuparea pentru dezvoltarea forței, la nivelul claselor IX—XII, crește, în raport cu ciclul gimnazial, ca și de la o clasă la alta.

Se continuă dezvoltarea forței dinamice, a forței explozive și a detentei, dar — treptat — se va urmări și dezvoltarea forței maxime, nu atît pe

seama încărcăturilor, cît mai ales pe seama vitezei mişcărilor (f=m×a). Pe măsura creşterii în vîrstă a elevilor, maxime, pe seama creşterii continue, pînă la limita posibilă, a vitezei de execuţie. În clasa a XI-a, se menţin

CLASA	IX			X			XI			XII		
SEXUL	Încărcătura %	Număr repetări	Număr serii	Încărcătura %	Număr repetări	Număr serii	Încărcătura %	Număr repetări	Număr serii	Încărcătura %	Număr repetări	Număr serii
Băieţi	35-40	20-25	4-5	50-60	8-12	3-4	50-60	8-12	3-4	65-85	4-8	2-3
Fete	30-35	20-25	4-5	40-50	8-12	3-4	40-50	8-12	3-4	55-75	4-8	2-3

respectiv a maturizării morfo-funcţionale, toate formele de manifestare a forţei vor fi dependente de nivelul forţei maxime. În mod special, ne vom ocupa de dezvoltarea forţei maxime în clasele a XI-a şi a XII-a.

Pentru considerentele care privesc dezvoltarea forţei maxime, vom începe cu indicaţiile care privesc exerciţiile cu îngreuieri, cu încărcături care, la clasa a XII-a, ajung la 65—85% — băieţii — şi la 55—75% — fetele, din posibilităţile maxime.

În clasa a IX-a, se continuă lucrul de dezvoltare a forţei, cu încărcături cuprinse între 35—45% — băieţii — şi 30—35% — fetele. Se foloseşte tot metoda „eforturilor repetate" ; se repetă pînă la refuz, dar în limitele a cel mult 20—25 de repetări într-o serie, cu 4—5 serii. Posibilitatea depăşirii numărului de 20—25 de repetări este un indiciu că încărcătura este prea mică în raport cu capacitatea elevului respectiv sau a elevilor respectivi.

Prin metoda „eforturilor repetate" se realizează o foarte bună hipertrofie funcţională, prin o abordare în mod analitic a principalelor grupe musculare, o bună pregătire musculară, ligamentară şi articulară pentru lucrul de forţă propriu-zis. Folosirea acestui tip de efort constituie o etapă strict obligatorie în abordarea pregătirii de forţă.

Clasa a X-a trebuie considerată ca o etapă de trecere de la lucrul orientat spre dezvoltarea forţei maxime, cu folosirea încărcăturilor cuprinse între 50—60% — băieţii — şi 40—50% — fetele —, cu 8—12 repetări într-o serie, numărul seriilor fiind de 3—4. Efectul fiecărei serii trebuie să fie o stare de oboseală medie.

În sfîrşit, în clasele a XI-a şi a XII-a, se va urmări dezvoltarea forţei aceleaşi încărcături, urmînd ca, în clasa a XII-a, încărcăturile să fie cuprinse între 65—85% — băieţii — şi 55—75% — fetele, cu 4—8 repetări şi 2—3 serii.

Această categorie de exerciţii se va planifica o dată pe săptămînă, ca una din temele lecţiei, cu 1—2 exerciţii, alternînd diferite grupe musculare, sau cel puţin o dată la două săptămîni.

Celelalte mijloace, prevăzute de noi în ordinea dificultăţii, respectiv a gradului de îngreuiere, sînt (le dăm însoţite şi de unele indicaţii suplimentare privind dozarea lor [1]) :

a) Pas săltat cu îngreuieri $\left(\frac{\text{Nr. repetări}}{\text{încărcătura (kg)}}\right)$:

Clasa	IX	X	XI	XII
Băieţi	4-6 / 8-10	4-6 / 8-10	6-8 / 12-15	6-8 / 12-15
Fete	2-4 / 6-8	2-4 / 6-8	4-6 / 8-10	4-6 / 8-10

b) Pas săltat (1) : pas sărit (2) ; alergare (3) — (numărul repetărilor × distanţa (m)) — tabelul de la pag. 6.

Toate aceste mijloace fac trecerea de la cele orientate spre dezvoltarea forţei maxime la cele orientate spre dezvoltarea forţei în regim de viteză şi a detentei. Aceste mijloace vor fi folosite asociat cu cele de forţă maximă .

[1]) Vezi tabelul cu mijloace, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5/1979.

b) Pas săltat (1); pas sărit (2); alergare (3) - la deal - (număr repetări x distanța (m):

CLASA		IX	X	XI	XII
BĂIEȚI	1	2-4x30-35	4x30-35	4-6x40	6x40
	2	2-3x30	3x30	3x4x40	4x40
	3	2-3x30	3x35	4x40	6x40
FETE	1	2-3x20-25	3x20-25	3-4x30	4x30
	2	2x20	2x25	3x30	3-4x30
	3	2x20	3x25	3x30	4x30

Ultimul grup cuprinde acele mijloace a căror dificultate constă în învingerea doar a propriei greutăți, ele efectuîndu-se pe teren plat.

Prezentîndu-le în ordinea descrescîndă a dificultății, dăm și indicații suplimentare privind dozarea lor :

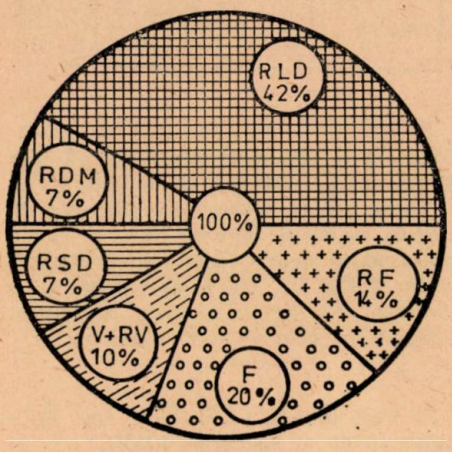
1. Săritura de pe obstacol, urmată de săritura în lungime de pe loc (efort de cedare-învingere).

Acest exercițiu se va folosi, cu precădere, în cazul elevilor cu o pregătire fizică superioară. Înălțimea obstacolelor, prevăzute de noi pentru fiecare clasă, are doar un caracter orientativ.

Se lucrează pe serii scurte, cu intensitate maximă (2—4 serii, cu 3—4 repetări).

2. Deplasare prin sărituri din „ghemuit" în „ghemuit" și săltări succesive pe un picior.

Și aceste exerciții sînt accesibile numai elevilor cu o bună pregătire fizică. Se efectuează cu intensitate maximă, într-o singură serie de 2—4 repetări.



3. Săritura în lungime și triplusaltul, fără elan. Sînt cele mai accesibile. Se vor efectua, de asemenea, cu intensitate maximă, 2—3 serii, cu 4—6 repetări.

În încheierea problematicii dezvoltării calităților motrice la clasele IX—XII, prezentăm valorile orientate privind timpul care trebuie acordat dezvoltării vitezei, rezistenței, forței, în lecțiile de educație fizică (după H. KOHLER — 1976) :

- 42% — rezistență de lungă durată (RID) ;
- 20% — forță (F) ;
- 14% — rezistență în regim de forță .RF) ;
- 10% — viteză + rezistență în regim de viteză (V+RV) ;
- 7% — rezistență de durată medie (RDM) ;
- 7% — rezistență de scurtă durată (RSD).

Avînd în vedere aceste ponderi, putem să stabilim volumul de lucru, pe întreg anul școlar sau pe trimestre, pentru dezvoltarea diferitelor forme de manifestare ale calităților motrice.

Ca încheiere la întreaga problematică a predării atletismului în lecțiile de educație fizică școlară, vrem să menționăm încă o dată faptul că realizarea în cele mai bune condiții a obiectivelor și a sarcinilor instructiv-educative la un ciclu inferior asigură baza de pregătire necesară pentru abordarea cu succes a pregătirii în ciclul următor.

Aceeași idee, exprimată în alți termeni, ar fi aceea că elevii din clasele V—VIII vor face față exigențelor acti-

vității de atletism programate pentru ei numai dacă au parcurs cu succes, la timpul respectiv, programul rezervat claselor I—IV, iar evoluția elevilor din ciclul liceal este condiționată de „zestrea" cu care vin din ciclul gimnazial.

Din cele de mai sus, putem desprinde concluzia că predarea atletismului în lecțiile de educație fizică, așa cum am conceput-o noi, în multe cazuri și la multe școli poate constitui, în prezent, doar un deziderat. Desigur, la aceasta contribuie nu numai inerția, ci și condițiile materiale precare în care se desfășoară activitatea de atletism în multe școli.

BIBLIOGRAFIE

TOVAREK FR. : Experiența legată de dezvoltarea vitezei în lecția de educație fizică școlară. În rev. Telesna Wychova Mládeze, nr. 5/1975.

HIRSCH L. : Genuri de antrenament pentru îmbunătățirea capacității aerobe. În Beiheft zu Leistungsport, Berlin, nr. 9/1977, pag. 93—103, traducere în vol. Rezistența, C.N.E.F.S./C.C.P.E.F.S., București, 1978.

KÖHLER H. : Despre planificarea și reglarea rezistenței în învățământul sportiv. În Körpererziehung, Berlin (R.D.G.), nr. 12/1976, pag. 553—564.

KOLTAJ I., NADORI L. : Sport képeségek fejlestése, Sport, Budapest, 1976.

KOLTAJ I. (sub. red.) : Az atletika oktatàsa, Sport, Budapest, 1975.

TATU T. și colab. : Teoria și metodica atletismului, partea I. Ed. I.E.F.S., București, 1978.

* * * : Programa de educație fizică pentru clasele IX—XII, ediția 1976.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athletisme dans les lecons d'education physique scolaire (XII)

A la fin du cycle des materiels concernant la problématique du developpement des qualitées motrices chez les classes IX—XII (apres la presentation des moyens et des indications méthodiques de developpement de la resistence en réegime mixte, de la force et de la vitesse), l'auteur nous presente les valeurs orientatives concernant le temps necessaire pour le developpement de la force, de la vitesse et de la resistence dans les lecons d'éduccation physique, car par l'intermède des pourcentages respectifs on peut étetablir le volume de travail, pour l'anne entière ou par trimestres, pour le developpement des differentes formes de manifestation des qualités motrices.

T. ARDELEAN : Teaching Athletics During Physical Education Classes in Schools (XII)

In concluding his remarks on the development of motive qualities and properties in the IX—XII forms (after a presentation of the ways and means and of the methodical directives related to the development of resistance in an associated régime, of strength and speed), the author provides, for orientation purposes, the values regarding the length of time to be devoted to the development of speed, resistance and strenght during the physical education classes. He emphasizes that by means of relevant shares one can establish the volume of work for the entire school year or by terms, always having in view the development of the different forms of manifestation of the motive properties.

ACTUALITĂȚI — NOUTĂȚI ÎN VOLEI (IX)

—Aspecte din concepția de pregătire a unei echipe—

Conf. univ. ȘTEFAN STROIE
— I.E.F.S. —

O problemă deosebit de importantă pentru performanțele unei echipe este selecția jucătorilor. Deși problema este tratată în literatura de specialitate, prezentăm unele aspecte relativ noi și de maximă importanță. Dintre acestea, menționăm **capacitatea de a concura** și **aptitudinile de viteză** care sînt de mare importanță atît pentru dezvoltarea calităților motrice, cît și pentru celelalte aspecte ale pregătirii.

În afară de acestea, trebuie să reținem și unele aspecte ale selecției, la prima vedere, de exemplu : bazinul îngust la fetițe, lungimea segmentelor, modul cum răspunde la strîngerea mîinii, expresivitatea ochilor (vioiciunea privirii) — la fetițe și băieți. De asemenea, de mare ajutor în selecția pentru volei sînt și probele-normele S.U.V.A.

I. ORIENTAREA METODICII GENERALE

Formarea și pregătirea unei echipe constituie un proces pedagogic îndelungat (3—4 ani) care impune împletirea aspectului instructiv cu cel educativ.

În general, începutul pregătirii este dificil în orice sport, dar în volei, datorită specificului, greutățile sînt mult mai mari. De aceea, se cuvine să exprimăm sentimente de admirație și mulțumiri antrenorilor-pionieri din cadrul instruirii voleibaliștilor.

Reușita primilor pași, și în continuare a pregătirii, solicită dăruire, muncă, asiduă, pe linia unor cerințe specifice, din partea jucătorilor și a antrenorului.

La temelia marilor performanțe se află împletirea instruirii cu educația, voleibaliștii trebuie educați în spiritul unei munci permanente atît în cadrul pregătirii cu antrenorul, cît și a autopregătirii. În caz contrar, nu se va înainta continuu pe linia realizării unei înalte măiestrii tehnico-tactice, fizice și psihologice.

În volei, ca și în alte ramuri sportive, factorii antrenamentului se găsesc într-o interdependență și condiționare reciprocă. În cadrul pregătirii unei echipe de volei, acești factori trebuie îmbinați potrivit specificului jocului, unde tehnica are un rol covîrșitor (rev. „Educație fizică și sport" nr. 3/1979). Astfel, tehnica trebuie împletită organic cu ceilalți factori ai antrenamentului, în modul următor :

— pregătire tehnică + pregătire tactică ;
— pregătire tehnico-tactică + pregătire fizică.

Prin urmare, factorul tehnic trebuie să fie permanent prezent și de cele mai multe ori pe primul plan al pregătirii (un jucător fără o înaltă măiestrie tehnică este un „figurant").

Se recomandă ca în pregătirea echipei să se pornească de la general la particular, de la joc la un factor al antrenamentului.

Deci, se va forma la copii (începători) mai înîti imaginea de ansamblu a jocului pe care să-l schițeze chiar în jocuri pregătitoare sau jocuri de volei cu reguli (simplificate). În continuare, recomandăm acționarea concentrică, cu îmbinarea factorilor și alternanța priorităților potrivit specificului din volei.

Orientarea pregătirii unei echipe trebuie efectuată pe baza principiilor pedagogice și a celor specifice antrenamentului sportiv.

Eficiența pregătirii depinde, în mare măsură, de îmbinarea acestora cu cerințele metodice specifice voleiului.

II. CERINȚE GENERALE ÎN PREGĂTIREA ECHIPEI

1. EXERSAREA GLOBALĂ A JOCULUI — MIJLOC IMPORTANT ÎN INSTRUIREA ECHIPEI

Se recomandă ca jocul bilateral să apară de la începutul instruirii şi să fie folosit pe tot parcursul învăţării — perfecţionării. Jocul trebuie să devina un mijloc important în pregătirea echipei şi nu un criteriu al „paşilor mici" din traseul metodologic al instruirii. Eficienţa folosirii acestuia depinde, printre altele, de o etapizare şi de mijloace corespunzătoare (rev. „Educaţie fizică şi sport" nr. 6/1979).

2. PREGĂTIREA CONCENTRICĂ CU NUCLEU CENTRAL — TEHNICA

Această cerinţă se referă la interdependenţa factorilor potrivit specificului din volei şi stă la baza unei orientări relativ recente care este opusă stratificării în instruire.

La începutul ei, pregătirea stratificată, pe factorii antrenamentului, adoptată mecanic din alte sporturi, prevedea realizarea pe rînd a unui strat gros de pregătire fizică generală, urmat de altele de pregătire fizică specifică, de tehnică, de tactică, psihologică ş.a.

În etapa actuală, se mai foloseşte această orientare mai ales sub forma unei pregătiri fizice la munte — iarna sau chiar vara (de aproximativ trei săptămîni), cu puţin lucru specific cu mingea.

Orientarea este deficitară deoarece nu ţine seamă de specificul voleiului, unde tehnica — ca factor hotărîtor — nu trebuie să lipsească, sau să fie depăşită de altă latură a instruirii. După o astfel de etapă, se constată că tehnica a rămas în urmă şi că sînt necesare 2—3 săptămîni de pregătire pentru ca aceasta să revină la nivelul superior. În afară de tehnică mai regresează tactica şi celelalte laturi ale pregătirii specifice. **Acest aspect este incompatibil cu metodica modernă.**

Potrivit cerinţei orientării concentrice, pregătirea trebuie să înceapă prin realizarea nucleului central de tehnică după care urmează o „centură" de tactică, apoi una de pregătire fizică. Grosimea lor va fi doar atît cît să ajute la învăţarea mai rapidă şi valorificarea înaltă a nucleului central de tehnică. Pregătirea psihologică şi tehnico-metodică trebuie să fie permanent prezente pentru învăţare-consolidare eficiente şi valorificarea superioară a pregătirii tehnico-tactice-fizice în joc. Ele apar simbolic în nişte nervuri care leagă nucleul tehnicii de învelişul celorlalte aspecte ale pregătirii (fig. 1, 2).

Această orientare prezintă o serie de avantaje dintre care menţionăm :

— împletirea judicioasă a tehnicii cu tactica şi a acestora cu ceilalţi factori ;

— aspectele pregătirii pot fi mai repede şi mai eficient încadrate în joc;

— durata instruirii poate fi scurtată;

— învăţarea voleiului se poate începe mai de timpuriu.

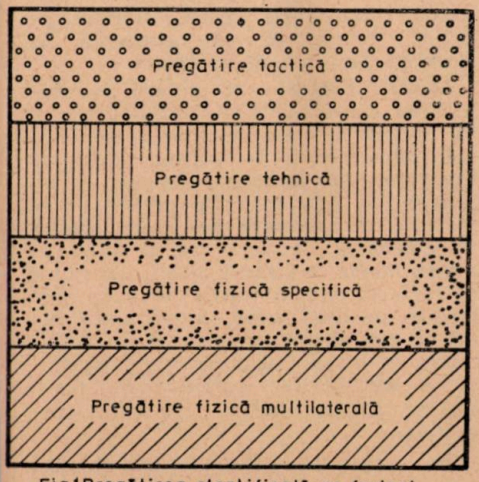


Fig.1 Pregătirea stratificată pe factori -orientare veche

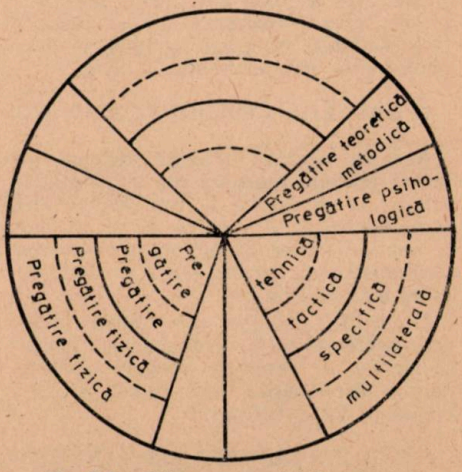


Fig. 2. Pregătirea concentrică -orientare relativ nouă

Pe măsură ce crește nucleul central de pregătire tehnică se va lărgi corespunzător și centurile aspectelor tactico-fizice-psihologice, fără ca vreunul dintre acestea să depășească nivelul tehnicii. **În acest mod, se va înainta pe linia instruirii echipei prin „pași mici", dar continuu și eficient.**

3. REALIZAREA ECHILIBRULUI ATAC-APĂRARE

În pregătirea unei echipe trebuie introduse alternativ elemente de atac-apărare și să se insiste pînă la realizarea unui echilibru al eficienței dintre acestea în fiecare ciclu, etapă a instruirii. De obicei, elementele de apărare rămîn în urmă pentru că li se acordă insuficientă atenție.

Trebuie să se rețină că adevărata valoare a echipei este dată de echilibrul atac-apărare (în volei o echipă ca să atace trebuie să se apere mai întîi, eficace).

În etapa actuală, echipele mari și-au ridicat potențialul apărării mult peste nivelul obișnuit. Acțiunile tactice individuale și colective din apărare sînt foarte bine însușite devenind un **„balet" de înaltă perfecțiune și sincronizare.** Echilibrul dintre atac și apărare presupune realizarea **jucătorului complet,** care, în accepțiunea voleiului modern, înseamnă, în primul rînd, un bun sau foarte bun apărător în linia a II-a, la blocaj și un foarte bun atacant. Echipele noastre nu au obținut performanțele scontate datorită, în principal, rămînerilor în urmă din cadrul apărării și mai ales a celei din linia a II-a. Reprezentativa masculină are o comportare oscilantă pe plan mondial, iar cea feminină a rămas mult în urmă.

4. CREAREA CONDIȚIILOR DE JOC

Această cerință trebuie aplicată pe întreg traseul metodologic al pregătirii echipei și se referă la toți factorii antrenamentului. Aplicarea ei se impune în aplicarea metodelor, organizarea antrenamentului, în alegerea și desfășurarea exercițiilor etc.

Condițiile de joc din cadrul învățării-perfecționării elementelor tehnico-tactice le creează acestora valențe pentru încadrarea mai rapidă și eficientă în jocul bilateral.

5. ÎMBUNĂTĂȚIREA PERMANENTĂ A PROCENTULUI DE ACȚIUNI REUȘITE

Aceasta ar putea fi considerată cea mai importantă cerință.

Pe bună dreptate se spune deseori că „jocul greșeli așteaptă" și că echipa care greșește mai puțin obține victoria.

Etapele pregătirii jucătorilor, de la stadiul incipient, pînă la marea performanță, se apreciază, în principal, prin îmbunătățirea procentului de acțiuni reușite.

Preocupările în acest sens, din fiecare antrenament și meci, dezvoltă la jucători capacitatea de autocontrol, sporește eficiența instruirii și grăbește progresul. Jucătorii neglijenți în pregătire greșesc deseori nejustificat în jocuri, chiar și în situații ușoare.

Aplicarea acestei cerințe ajută la obiectivizarea pregătirii, la orientarea individualizării și la compararea plafonului de acțiuni reușite cu cel existent la echipele fruntașe din voleiul mondial. Se recomandă ca centralizarea procentajelor să fie trecută în fișa jucătorului care să-l însoțească pe tot parcursul activității de performanță.

6. MULTILATERALITATEA ȘI SPECIALIZAREA ÎN PREGĂTIREA INDIVIDUALĂ

Datorită specificului din volei, un jucător cu deficiențe în pregătire aduce un aport scăzut și împiedică pe ceilalți să joace la nivelul posibilităților. Echipa trebuie să fie omogenă și toți jucătorii să acționeze ca într-un angrenaj perfect. De aceea, individualizarea trebuie să fie prezentă în întreaga perioadă de instruire.

Multilateralitatea se referă la stăpînirea elementelor de atac-apărare și la pregătirea corespunzătoare pe linia celorlalți factori. În primul ciclu de învățare, toți jucătorii trebuie să fie atacanți și ridicători. De asemenea, se impune să acționeze pe toate zonele. Specializarea pe zone ar fi bine să apară numai la juniorii mari, dar chiar și aici cu obligativitatea de a se specializa pe două zone. Individualizarea are o contribuție importantă în rezolvarea multiplelor aspecte ale pregătirii și în valorificarea potențialului (calităților) fiecărui jucător, pe linia specializării.

În activitatea practică, individualizarea are un rol important și în cadrul prevenirii-corectării execuțiilor greșite.

7. STRUCTURAREA CONȚINUTULUI PREGĂTIRII

În vederea îmbunătățirii instruirii, multitudinea de aspecte ale pregătirii trebuie grupată în funcție de studii, cicluri, de modele (intermediare, finale). De mare importanță în cadrul structurării conținutului pregătirii este înlăturarea interferențelor dintre unele aspecte ale pregătirii și chiar dintre factorii antrenamentului (rev. „Educație fizică și sport" nr. 5—6/1979).

8. EXTINDEREA AUTOPREGĂTIRII

Datorită multitudinii de sarcini ale pregătirii, necesității unui mare volum de repetări, progresului lent, cauzate de specificul jocului, antrenorul de volei este tot timpul în „criză de timp".

De aceea, este important ca o parte a pregătirii (fizice, tehnice) să fie rezolvată pe linia autopregătirii jucătorilor. Ne referim la completarea pregătirii acasă, în timpul școlii (pauze) și chiar pe drum (din mers). Autopregătirea se poate efectua și sub supravegherea antrenorului, înainte, în timpul și după antrenament, perioade în care se pot învăța complexele de exerciții pentru lucrul acasă. Aceste perioade sînt și un bun prilej de a se descoperi conducătorii de joc și căpitanii de echipă.

Cerințele metodice generale au menirea să contribuie la orientarea, îmbunătățirea și unificarea concepției de pregătire. De aceea, fiecare antrenor trebuie să le cunoască bine și să le aplice creator în activitatea instructiv-educativă.

În afară de respectarea cerințelor metodice generale, antrenorul trebuie să depună eforturi pentru înlăturarea unor veritabili factori limitativi, care intervin atît în cadrul fiecărui factor al antrenamentului, cît și pe linia corelației acestora (exemple de factori limitativi au fost prezentate în articolele anterioare și în vol. „Pregătirea fizică a voleibaliștilor", 1976).

III. NECESITATEA DIVERSIFICĂRII STADIILOR DE PREGĂTIRE

De obicei, se utilizează ca stadii învățarea și perfecționarea. În etapa actuală de dezvoltare a voleiului, acestea sînt insuficiente pentru modernizarea, perfecționarea metodicii de pregătire a unei echipe. Coborîrea vîrstei de începere a instruirii lungește activitatea jucătorului, aspect ce reclamă împărțirea ciclului instruirii în mai multe stadii. Existența mai multor etape favorizează îmbunătățirea și valorificarea instruirii conform celor mai înalte cerințe ale voleiului de performanță. În acest sens, propunem următoarele etape în pregătirea unei echipe :

— inițiere ;
— fixare ;
— consolidare ;
— perfecționare.

Învățarea și perfecționarea apar de la începutul instruirii și volumul lor se lărgește treptat.

Fiecare etapă ar trebui să cuprindă obiectivele, modelul intermediar de joc, conținutul pe factori, complexul de metode, sistemul de acționare și proba — norma de control.

Acestea se pot fixa din problemele prezentate în articolele anterioare și pe baza particularităților fiecărei echipe. Tabelul sinoptic al etapizării necesare instruirii unei echipe de volei este prezentat în fig. 3.

Obiectivele trebuie să vizeze, în principal, pregătirea jucătorului (în cadrul inițierii, învățării și chiar în etapa consolidării), nu a echipei. Goana după rezultate cu juniorii constituie un factor limitativ în pregătirea jucătorului complet și multilateral pregătit.

Modelul intermediar de joc trebuie să cuprindă precizări clare privind toate compartimentele jocului (rev. „Educație fizică și sport" nr. 3/1979).

Modelele intermediare de pregătire cuprind eșalonarea și gruparea conținutului (tehnic, tactic, fizic, psihologic), a metodelor, a sistemului de acționare (mijloace de bază, cantificare, indicații metodice) și a probelor — normelor de control.

Prezentarea schematică a obiectivelor și a conținutului pregătirii, pe fiecare etapă, poate contribui substanțial la unificarea și îmbunătățirea metodicii de antrenament.

Împărțirea instruirii în stadii (etape) este mai mult didactică, deoarece în practică ele se interpătrund. Spre exemplu : învățarea este prezentă în toate etapele.

IV. ORGANIZAREA ȘI CONDUCEREA ANTRENAMENTULUI

1. FORME ȘI METODE

În practică există tendința de a se simplifica pregătirea din acest punct

Etapele instruirii echipei și conținutul metodic

ETAPE	Învățare	Conținut tehnic-tactic-fizic-psihic	Metode dominante	Alte metode	Sistem de acționare				
					Mijloace de bază	Alte mijloace	Cantifi-care	Indicații metodice	Probe-norme
Inițierea -obiectiv principal: jucătorul									
Fixarea și consolidarea -obiectiv principal: jucătorul multilateral									
Perfecționarea -jucătorul complet -perfecționarea echipei									

de vedere, în sensul că se folosesc deseori forme de organizare puține, simpliste și metode mai puțin adecvate.

Practica voleiului impune însă folosirea mai multor forme de organizare și metode care să impulsioneze rezolvarea unei multitudini de probleme și sarcini tehnico-tactice, fizice și psihologice necesare atît pregătirii individuale, cît și a ansamblului echipei.

Formele de organizare trebuie să fie suple, variate, cu preponderența lucrului pe ateliere și cu extinderea aspectelor de autoorganizare a pregătirii. Dintre formele de organizare menționăm lucrul frontal, pe grupe, pe linii, cupluri pe direcții de apărare etc.

Folosirea de metode puține, deseori una singură (așa-zisă proprie) întîrzie progresul și diminuează performanța.

Se recomandă folosirea mai multor metode în funcție de specificul acțiunilor, particularitățile jucătorilor, de perioadă etc.

Dintre metodele și procedeele metodice menționăm demonstrarea — aplicarea, exersarea globală și pe părți, respectarea multiplă, metoda întrecerii și a meciului, aprecierea rezultatelor, antrenamente în condiții anaioage jocului, lucrul continuu, pe intervale, în circuit, cu îngreuiere, antrenamentul variabil etc.

Se recomandă ca metodele să fie grupate în complexe cu una dominantă după importanța obiectivelor de instruire.

2. CONDUCEREA ANTRENAMENTULUI — STILUL ANTRENORULUI

În cadrul conducerii procesului de antrenament se pot desprinde mai multe variante :

a) conducerea în cadrul căreia antrenorul hotărăște singur, dispune de sportivi care sînt transformați în simpli executanți ;

b) conducerea care are la bază consultarea jucătorilor fie în permanență, fie în unele momente mai importante ale pregătirii ;

c) conducerea după bunul plac al jucătorilor. În cadrul acestei variante, majoritatea situațiilor, hotărîrile le iau jucătorii (de obicei un grup dintre aceștia).

În afară de variantele prezentate, în practică mai există și altele intermediare, în funcție de jucătorii fiecărei

echipe, nivel de pregătire, perioadă, etapă și bineînțeles de stilul antrenamentului.

Recomandări pentru stilul de conducere al antrenorului

În cadrul formării stilului de conducere recomandăm următoarele :

— să dea dovadă de răbdare și pasiune, pe care să le insufle și jucătorilor ;

— să îmbine aspectele clasice cu cele moderne : asocierea stimulilor verbali și auditivi, forme și metode variate, aspecte ale problematizării și descoperirii, imprimarea unui caracter euristic instruirii ;

— să nu copieze mecanic aspecte de pregătire de la alți antrenori ;

— să aibă preocupări sporite pentru introducerea, din mers, a aspectelor noi, pentru creativitate ;

— să folosească și colectivul pentru prevenirea-înlăturarea abaterilor pe care să le rezolve cu tact, prin vocabular ales, să respecte demnitatea jucătorilor și, mai ales, să fie principial.

Considerăm, de asemenea, utilă și participarea jucătorilor la planificare, la pregătirea și analiza meciului, la analiza pregătirii și chiar pe parcursul acesteia, pentru a stimula participarea activă și conștientă.

V. ÎMBUNĂTĂȚIREA PLANIFICĂRII

Dată fiind apariția unor aspecte noi în concepția de joc și de pregătire, considerăm că acestea să fie incluse și în documentele de planificare. Dintre aspectele generale, care ar trebui cuprinse, menționăm :

— elementele de bază să fie prevăzute la locul potrivit, conform cu stadiul de pregătire al echipei ;

— îmbunătățirea obiectivizării pregătirii (prin planificarea unor obiective concrete, a unui sistem de acționare precis etc.) ;

— modelarea jocului și a pregătirii prin apariția concentrică, a unor modele intermediare și finale :

— din documentele de planificare să se desprindă clar concepția de joc și de pregătire la diferite niveluri.

În planul anual să apară și aspecte concrete, de exemplu : îmbunătățirea procentului de acțiuni reușite cu 10 la sută la preluarea serviciului și a detentei la săritura pe verticală — cu 8 cm, în medie.

Planul pe etapă să cuprindă probleme ca :

— gruparea pe structuri a conținutului tehnico-tactic, cu preocupări pentru prevenirea interferențelor ;

— cantificarea precisă pe fiecare antrenament ; spre exemplu, se pot folosi simbolurile 5, 3, 1 pentru sarcină cu atenție principală, medie, mică. Acestor cifre să le corespundă o anumită cantificare, în cadrul obiectivelor pe linia dezvoltării și a menținerii.

De cea mai mare importanță în activitatea de pregătire a unei echipe este pregătirea și desfășurarea antrenamentului.

REGULI PENTRU ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ANTRENAMENTULUI

1. Să stea cît mai puține mingi pe jos și în unele părți ale antrenamentului nici una.

2. Realizarea periodică a unui volum foarte mare de repetări și asigurarea permanentă a unuia mediu, mai ales pentru elementele de bază.

3. Alternarea lucrului cu mulți jucători la minge, cu cel cu puțini executanți.

4. Să cuprindă acțiuni complexe comandate, repetări în ritm propriu, elemente de întrecere și de autoconducere.

5. Organizarea exercițiilor în circuit închis, astfel încît majoritatea jucătorilor să efectueze tema (sarcina).

6. În desfășurarea antrenamentului, majoritatea mijloacelor sau a timpului să acționeze convergent pentru îndeplinirea sarcinilor principale.

7. Să se efectueze cît mai puține repetări de exerciții fără minge.

8. Toate mișcările din antrenament (încălzire, pauze, raport) să contribuie la pregătirea specifică din volei unde predomină pendulările (cotul întins), fandările și alte execuții cu specificitate deosebită.

9. Măsuri pentru realizarea unui fond psihic și fiziologic favorabil la începutul și pe parcursul antrenamentului (captarea atenției, temperatură optimă, caracter euristic).

10. Antrenorul să nu piardă din vedere nici un jucător ; să prevină greșelile, să dinamizeze instruirea și să-i sporească eficiența (cantificarea, cro-

CONCEPȚIA DE PREGĂTIRE

PARTICULARITĂȚILE VOLEIULUI - CARACTERISTICILE TEHNICO - TACTICE

MODELUL JOCULUI
MODELE INTERMEDIARE

MODELUL JUCĂTORULUI
- modelul trăgătorului
- modelul ridicătorului

CERINȚE GENERALE

- Exersarea globală a jocului;
- Echilibru atac-apărare;
- Procent îmbunătățit de acțiuni reușite;
- Structurarea conținutului pregătirii;
- Pregătirea concentrică;
- Crearea condițiilor de joc;
- Multilateralitate-specializare în pregătirea individuală;
- Extinderea autopregătirii.

STADIILE
ÎNVĂȚARE - AUTOMATIZARE

INIȚIERE | FIXARE | CONSOLIDARE | PERFECȚIONARE

MODELE INTERMEDIARE DE PREGĂTIRE

METODE-FORME DE ORGANIZARE

Complex de metode:
1. dominantă;
2. secundare

Forme de organizare:
1. dominante
2. alte forme

SISTEM DE ACȚIONARE

1. Cerințe (T-Ta-F-Ps)
2. Mijloace de bază-Complex funcțional
   -a) reguli pentru alegerea mijloacelor;
   -b) indicații metodice pentru folosire.
3. Mijloace ajutătoare
4. Cantificare
5. Reguli pentru organizarea și desfășurarea antrenamentului

TEHNICĂ — Cerințe
TACTICĂ — Sistem de
FIZICĂ — acționare
PSIHOLOGICĂ — Reguli

ATAC | APĂRARE

JUCĂTOR < complet / multilateral

ANTRENOR < pedagog / cercetător / dispecer

nometrare, înregistrarea procentului de acțiuni reușite).

11. Antrenamentul să aibă legătură cu cel anterior și să-l pregătească pe cel care urmează, iar antrenorul să efectueze cu regularitate autoanaliza antrenamentelor.

VI. CONCLUZII

Îmbunătățirea voleiului de performanță de la noi din țară impune intensificarea preocupărilor pentru modernizarea și unificarea pregătirii. În vederea realizării acestui deziderat major al voleiului de performanță, prezentăm schematic elementele principale ale concepției de pregătire (fig. 4).

În cadrul instruirii începătorilor, a juniorilor I și II, **să se urmărească ca, obiectiv dominant, realizarea jucătorului complet și multilateral pregătit, nu performanțe cu echipe.** Acestea pot deveni obiective principale numai la echipele de performanță din Divizia de juniori-școlari, din categoria A și loturile reprezentative (tineret, seniori). Chiar și la aceste echipe trebuie să se continue paralel și perfecționarea jucătorului complet și multilateral pregătit.

Se cuvine **o mențiune în plus pentru educarea jucătorilor prin muncă și pentru o pregătire asiduă,** care să se continue și în afara antrenamentului colectiv.

În concluzie, se recomandă o activitate continuă și neobosită pentru selecția talentelor, dar trebuie să se rețină că : **„talentul nu se șlefuiește, nu strălucește, fără o muncă neobosită".**

* * *

În articolele serialului s-au prezentat o serie de actualități și noutăți, fără însă a epuiza toate aspectele care au apărut și care trebuie îmbunătățite.

Serialul **„Actualități-noutăți"** am dori să fie considerat ca având caracter deschis dezbaterilor și completărilor. Ne-a bucurat faptul că pe parcursul apariției lor articolele au suscitat un viu interes și multe discuții, care am dori să continue și după terminarea serialului.

În felul acesta, se vor face pași mari pe drumul unificării raționalizării și modernizării instruirii, conform exigențelor celei mai înalte performanțe.

BIBLIOGRAFIE

1. BECKER H., DREISSING H., RECHSTEIN G. : Teoria jocurilor și posibilitățile folosirii ei în volei, Teorie und Praxis der Körperculture, nr. 11, 1968.

2. BALAIȘ FL. : Îndrumătorul instructorului de volei, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

3. COBERLE A. : Bazele teoretice ale voleiului, Buletin Officiel, F.I.V.B., nr. 41—42, 1967.

4. COX H. R. : Relația dintre elementele tehnice și performanță în jocul de volei, Research Kuastely, vol. 45, nr. 4, 1974.

5. EPURAN VALENTINA: Jocuri de mișcare, I.E.F.S., București, 1973.

6. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

7. GHENADE V. : Modelul jocului competițional de volei la echipele feminine participante în campionatul Div. A 1975—1976, rev. „Educație fizică și sport", nr. 8/1976.

8. GHENADE V. : Volei sub formă de joc, Ed. Stadion, București, 1961

9. GHIBU CORNELIA : Minivolei, Ed. Stadion, București, 1974.

10. GEORGESCU M. : Dezvoltarea iuțelii, rev. „Cultură fizică și sport", nr. 3/1955.

11. GHIBU CORNELIA, STROIE ȘT., ILIE GH. : Curs de volei, București, 1977.

12. HAARE D. : Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, București, 1973.

13. HRIȘCĂ ARISTEIA : Baschet — curs de bază, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

14. IONESCU M. : Clasic și modern în organizarea lecției, Ed. Dacia, Cluj, 1972.

15. ILIE GH. : Volei, tehnica jocului, București, 1975.

16. KAUS Z. : Tactica zeapolewa w pilce sisteowej, Sport i Turystyka, Warszawa, 1964.

17. MURAFA N., STROIE ȘT.: Volei, Ed. U.C.F.S., București, 1967.

18. MURAFA N. : Probleme teoretice ale antrenamentului jocului de volei, Buletin Officiel, F.I.V.B., nr. 59, 1972.

19. MURAFA N. : Jucătorul complet — iată spre ceea ce trebuie să tindem în volei, Sportul popular, anul XVII, nr. 3806/15.IV.1961.

20. MOLLET R. : Tendințe actuale ale antrenamentului modern, Revue analitique d'éducation physique et sport, Belgique, vol. 4, 1/1964.

21. NOVIKOV A. A. : Teoria educației fizice, Ed. U.C.F.S., București, 1961.

22. OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.

23. RENNER M. : Universalism și specializare în volei, Theorie und Praxis der Körperculture, nr. 7/1969, Document I.N.S. 75/1969.

24. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

25. ȘILCOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

26. SCARLAT E. : Volei. Pregătirea echipelor școlare, Ed. Stadion, București, 1973.

27. STIBITZ F.: Volleyball, Olimpija, Prague, 1968.

28. STROIE ȘT.: Este necesară învățarea preluărilor de jos în jocul de volei, Sportul popular, anul XVII, nr. 3891, 16.IX.1961.

29. STROIE ȘT. : Noutăți în tehnica voleiului, rev. „Cultură fizică și sport" nr. 1—2/1964.

30. STROIE ȘT. : Pregătirea fizică a jucătorului de volei, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

31. SURUGIU V. : Studiu comparativ al principalelor aspecte tehnico-tactice caracteristice jocului echipei naționale de volei „A" cu alte echipe fruntașe pe plan mondial, rev. „Educație fizică și sport", nr. 2/1977.

32. TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. : Volei pentru juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

33. TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

34. TEODORESCU L. : Despre tactica sportivă, Ed. U.C.F.S., București, 1971.

35. * * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. Stadion, București, 1971.

36. * * * : Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980, București, 1976.

37. * * * : Selecția în sport, C.N.E.F.S., 1976.

ȘT. STROIE : Actualitées — nouveautées en volleyball (IX). Aspects sur la conception de préparation d'une equipe

Une problème extrememement importante pour les performances d'une équipe est la sélection. De ce point de vue, l'auteur fait quelques références en ce qui concerne l'orientation méthodique générale, il nous presente les exigences générales de la préparation d'une équipe, met en discussion la necessitée de diversifier les stages de préparation. On presente aussi quelques aspects concernant l'organisation et le deroulement de l'entrainement, des meseures pour l'amélioration la planification, ainsi que des regles pour conduire l'entrainement.

A la fin du cycle, l'auteur presente une liste bibliographique tres riche, qu'il a consulté ou qu'il reccomande aux spécialistes pour l'étude d'une problème de grande actualité dans le sport de haute performance — préparation complète d'une equipe de volleyball pour la haute compétition.

ȘT. STROIE : New Trends in Volleyball Playing (IX). Aspects of the Conception of Team Training

Selection is one of the problems of greatest importance as regards the performance of a team. The author makes relevant remarks, with stress placed on the general methodical orientation, while outlining the general requirements in the training of a team and the necessity of diversifying the training stages. He likewise touches on a few aspects related to the organization and handling of training, putting forward proposals for the improvement of planning and formulating rules for the organization and display of training.

As a conclusion to the series of articles on the subject, the author attaches a rich bibliography he himself has studied and makes recommendation for a thorough study of a problem of great interest today in performance sports — the all-round training of a volleyball team for the great performance.

EDUCAREA FORȚEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (III)

Prof. LAZĂR BOROGA
F. R. Haltere și Culturism

FOTBAL

Mișcările complexe executate de un jucător de fotbal în timpul celor 90 de minute de joc au la bază alergări rapide pe distanțe scurte (efort anaerob) urmate de alergări ușoare (efort aerob) în funcție de tactica adoptată. Atît pentru efectuarea unor sprinturi cu viteză maximă, cît și pentru a face față contactului direct cu adversarul, contact care de obicei este deosebit de dur, jucătorul de fotbal are nevoie de forță și forță în regim de viteză. Ambele calități sînt educabile, însă necesită antrenamente speciale, ele neputîndu-se educa numai prin jocul specific competițional și nici cu ajutorul antrenamentelor specifice, care în general vizează îmbunătățirea elementelor tehnico-tactice.

Principalii mușchi care acționează în jocul de fotbal sînt următorii : m. sternocleidomastoidian, m. abdominali (m. marele drept al abdomenului, m. marele oblic al abdomenului, m. micul oblic), m. flexori ai articulației coxo-femurale (m. psoasoiliac, m. tensor al fasciei lata, m. pectineu, m. croitor, m. cvadriceps), m. extensori ai articulației coxo-femurale (m. fesier mare, m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos) m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps compus din m. drept femural, vastul lateral, vastul medial, vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației tibioastragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, m. peronier anterior), m. extensori ai articulației tiobioastragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței în regim de viteză pentru jucătorii de fotbal

Ex.1. — Stînd depărtat, brațul sprijinit de șipca spalierului ; balansarea înainte-înapoi a piciorului de partea opusă cu papucul metalic. Încălzirea se efectuează cu exerciții libere de balans înainte-înapoi al picioarelor (8—10 balansări pentru fiecare picior).

$\frac{5kg}{6}$ 4 (2 serii pentru fiecare picior) 120 kg

Repetări = 24

Ex.2. — Șezînd pe o masă cu sprijinul brațelor, picioarele semiflexate și fixate la cadrul izometric, încordări musculare izometrice, în direc-

ția ridicării picioarelor la verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de ridicare a picioarelor la verticală din poziția culcat înapoi (8—12) repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \quad \ldots\ldots 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex.3. — Stînd depărtat, haltera pe umeri, genuflexiuni adînci și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu săritură (8—10 repetări).

$$\frac{30 \text{ kg}}{3}\ \frac{40 \text{ kg}}{3}\ \frac{75 \text{ kg}}{3}\ \frac{85 \text{ kg}}{2}\ \frac{95 \text{ kg}}{1}\ \frac{75 \text{ kg}}{3}\ 3 \quad \ldots\ldots 1\,165 \text{ kg}$$

Repetări = 15

Ex.4. — Șezînd pe o bancă, fixarea curelei aparatului de dezvoltare a forței la frunte, flexia capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de flexie a capului împotriva rezistenței opuse de mîinile fixate sub mandibulă (8—10 repetări).

$$\frac{15 \text{ kg}}{6}\ 3 \quad \ldots\ldots 270 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex.5. — Șezînd pe o masă, mîinile încrucișate și așezate sub axila piciorului care execută mișcarea cu papuc metalic, extensia gambei și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (8—10 repetări).

$$\frac{10 \text{ kg}}{6}\ 4 \text{ (2 serii pt. fiecare picior)} \quad \ldots\ldots 240 \text{ kg}$$

Repetări = 24

Ex.6. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, săritură de pe ambele picioare pe lada de gimnastică, apoi săritură pe sol și imediat săritură (cedare-învingere) în sus cu atingerea cu capul a unei mingi de fotbal atîrnată la un fir la înălțime în raport cu detenta maximă a sportivului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}\ 3 \quad \ldots\ldots 180 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex.7. — Șezînd cu sprijinul coatelor pe sol, picioarele ridicate la 45°, forfecarea picioarelor cu papuci metalici. Încălzirea se efectuează cu exerciții de ridicare la verticală a picioarelor din poziția culcat înapoi cu sprijinul brațelor pe podea (8—12 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}\ 3 \quad \ldots\ldots 180 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 8. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive de pe ambele picioare peste obstacole

de 60 cm. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor libere de pe ambele picioare cu ducerea genunchilor spre piept (8—12 repetări).

$\frac{5\ kg + 5\ kg}{6}$ 3 . . . . .180 kg

Repetări = 18

$$Iv = \frac{2.855\ kg}{50\ kg} = 57{,}1\ ;\quad Ii = \frac{57{,}1}{123} = 0{,}4$$

În perioadele premergătoare se efectuează 2—4 antrenamente într-un ciclu săptămînal. În perioadele competiționale și cele de odihnă se execută 2 antrenamente cu volum, număr de serii și repetări scăzute pînă la 50% din valoarea antrenamentelor din perioadele premergătoare.

Indicele de intensitate are o valoare cuprinsă între 0,4—0,6. Dacă se păstrează 6 repetări pentru fiecare serie, se asigură lucrul în regim de forță-viteză putîndu-se mări însă încărcătura indicată în modelul prezentat în funcție de posibilitățile individuale.

În principiu, și portarii efectuează aceleași antrenamente, antrenorul avînd grijă să aleagă mai multe exerciții pentru dezvoltarea detentei și mai puțin pentru sprinturi. De exemplu, se va pune mare accent pe sărituri de pe ambele picioare cu îngreunare, genuflexiuni cu haltera pe spate continuate cu sărituri etc.

G I M N A S T I C Ă (sol — sărituri)

Manifestarea efortului muscular în gismnastica sportivă are loc sub două aspecte : forță în regim de viteză (detentă) la sol și sărituri, forță în regim de rezistență la aparate. (Cel de al doilea aspect al manifestării forței va fi tratat în cadrul unui alt capitol). Acest lucru este valabil atît pentru gimnastica masculină, cît și pentru cea feminină. Exercițiile se efectuează cu efort maxim (anaerob) la un înalt nivel de complexitate. Atît pentru execuția exercițiilor de mare dificultate, cît și pentru aspectul artistic al mișcărilor, calitatea fizică forța în regim de viteză are un rol deosebit de important.

Principalii mușchi solicitați în exercițiile la sol și săriturile din gimnastica sportivă sînt următorii: m. triceps, m. abdominal (m. marele drept al abdomenului, m. marele oblic al abdomenului, m. micul oblic), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, vastul lateral, vastul medial, vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației tibioastragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, m. peronier anterior), m. extensori ai articulației tibioastragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

L e c ț i e
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru exercițiile la sol și sărituri pentru gimnastica feminină și masculină

Ex. 1. — Stînd depărtat, brațele flexate deasupra capului, bara apucată cu mîinile în pronație și dusă la ceafă, extensia brațelor și revenirea.

Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe din poziția culcat înainte cu sprijinul palmelor de sol (6—8 repetări).

$\frac{25 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 450 kg

Repetări = 18

Ex. 2. — Stînd depărtat, haltera pe umeri, genuflexiune continuată cu săritură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$\frac{10 \text{ kg}}{6}$ $\frac{20 \text{ kg}}{6}$ $\frac{30 \text{ kg}}{6}$ $\frac{40 \text{ kg}}{3}$ $\frac{50 \text{ kg}}{1}$ $\frac{30 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 890 kg

încălzire Repetări = 28

Ex.3. — Sprijin pe brațele întinse la paralele, flotări în brațe și revenire. De centură se fixează o greutate. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor în brațe libere la paralele.

$\frac{50 \text{ kg} + 7{,}5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 517,5 kg

Repetări = 18

Ex. 4. — Stînd depărtat, haltera pe umeri, vîrfurile picioarelor așezate pe o șipcă de circa 8—10 cm, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor pe loc executate pe vîrfurile picioarelor (18—20 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{3}$ $\frac{70 \text{ kg}}{3}$ $\frac{80 \text{ kg}}{2}$ $\frac{90 \text{ kg}}{1}$ $\frac{100 \text{ kg}}{1}$ $\frac{90 \text{ kg}}{1}$ $\frac{80 \text{ kg}}{3}$ 5 . . 1 640 kg

încălzire Repetări = 20

Ex.5. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri pe loc de pe ambele picioare cu ducerea genunchilor la piept. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri în înălțime de pe ambele picioare (8—12 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}$ 6 180

Repetări = 36

Ex. 6. — Atîrnat la spaliere, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin ridicarea picioarelor din poziția atîrnat la spaliere fără papuci metalici (8—12 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 90 kg

Repetări = 18

Ex. 7. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri înapoi consecutive de pe ambele picioare peste

obstacole de circa 60 cm înălțime. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere de pe loc (8—12 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{kg} + 2{,}5\text{ kg}}{6} \; 5 \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; 150\text{ kg}$$

Repetări = 30

Ex. 8. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, săritură pe lada de gimnastică de pe ambele picioare, apoi săritură în sus cu ducerea brațelor sus și extensia corpului urmată de aterizarea cu ducerea brațelor înainte. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor similare pe lada de gimnastică fără gantele (8—12 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{6} \; 3 \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; 90\text{ kg}$$

Repetări = 18

$$\text{Iv} \; \frac{3.490\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 69{,}8\,; \quad \text{Ii} \; \frac{69{,}8}{168} = 0{,}4$$

În perioadele pregătitoare se efectuează 4—8 antrenamente într-un ciclu săptămînal, iar în perioadele competiționale și cele de odihnă activă, cînd se reduce încărcătura generală (nr. kg, nr. de serii și repetări) pînă la 50 %, se vor efectua 3—5 antrenamente.

Lecțiile de antrenament orientate spre educarea forței în regim de viteză se execută fie separat, fie după antrenamentele specifice.

Pentru păstrarea caracterului de forță în regim de viteză, indicele de intensitate al lecțiilor va fi cuprins între 0,4—0,6.

HANDBAL

Caracteristicile jocului de handbal constă în efectuarea unor eforturi de intensitate maximală, care alternează cu eforturi de intensitate submaximală, și moderată, în condițiile mereu schimbătoare impuse de tactica jocului și adversar.

Mișcările de bază ale jocului de handbal sînt : sprinturi scurte, aruncarea mingii din diferite poziții și sărituri, fente, driblinguri și contactul cu adversarul.

Forța în regim de viteză este calitatea fizică indispensabilă realizării cu mare eficiență a acestor mișcări. Educarea acestei calități poate compensa unele cerințe de tip somatic cum ar fi talia, ceea ce constituie un fapt deosebit de important în condițiile în care unele orientări se axează pe selecția jucătorilor înalți, care de obicei se găsesc foarte greu. În orice condiții un jucător care dispune de forță și forță în regim de viteză (detentă) va face față sau chiar va depăși un alt jucător mai înalt cu 10—15 cm, care dispune în mai mică măsură de calitățile fizice respective.

Educarea forței și forței în regim de viteză constituie o cerință modernă, inclusă din ce în ce mai mult în antrenamentele jucătorilor de handbal.

Principalii mușchi care acționează în jocul de handbal sînt următorii : m. deltoid, m. tripceps, m. biceps, m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. marele pectoral, m. abdominali, m. fesier mare, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar și m. tensor al facilei lata), m. gemeni.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru jucătorii de handbal

Ex. 1. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea brațelor prin lateral pînă deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor de brațe înainte și înapoi (8—12 repetări înainte, 8—12 repetări înapoi).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6} \; 3 \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; 180 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 2. — Din poziția atîrnat la bara fixă, cu brațele apucat în supinație și cu o greutate atîrnată de vîrfurile picioarelor, tracțiuni în brațe și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul tracțiunilor libere la bara fixă (5—6 repetări).

$$\frac{10 \text{ kg}}{3} \; 3 \; . \; 90 \text{ kg}$$

Repetări = 9

Ex. 3. — Stînd depărtat, brațele îndoite la ceafă cu bara apucată în pronație, coatele sus, extensia antebrațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor libere pe brațe din poziția culcat înainte cu sprijinul palmelor și vîrfurilor picioarelor pe podea (6—8 repetări).

$$\frac{25 \text{ kg}}{6} \; 3 \; . \; 450 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 4. — Din culcat înapoi pe o bancă, sprijin cu tălpile pe podea, brațele ridicate în dreptul pieptului, depărtarea brațelor lateral și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul mișcărilor libere de încrucișare rapidă a brațelor în dreptul pieptului și ducerea brațelor lateral (8—12 repetări).

$$\frac{7{,}5 \text{ kg} + 7{,}5 \text{ kg}}{6} \; 3 \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; 270 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 5. — Stînd lateral, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive înainte pe ambele picioare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere de pe ambele picioare (6—8 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6} \; 5 \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; . \; 300 \text{ kg}$$

Repetări = 30

Ex. 6. — Culcat înapoi pe o bancă înclinată, mîinile fixate la partea ridicată a băncii, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă la atingerea spalierului și revenire. Încălzirea se realizează prin efectuarea exercițiului descris fără papuci metalici (8—12 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6} \quad 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \quad 180 \text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 7. — Stînd depărtat, haltera la ceafă, genuflexiune continuată cu săritură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

10 kg	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg	30 kg		
3	3	3	2	1	3	3	490 kg
încălzire							Repetări = 15

Ex. 8. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe lada de gimnastică. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor libere consecutive pe lada de gimnastică (6—8 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6} \quad 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \quad 180 \text{ kg}$$

Repetări = 18

$$Iv = \frac{6.170}{50 \text{ kg}} = 123{,}8 \; ; \; Ii = \frac{123{,}8}{144} = 0{,}8$$

În scopul păstrării lucrului în caracter de forță în regim de viteză indicele de intensitate va fi de 0,7 — 0,8. Bineînțeles că este interzisă efectuarea unui număr mai mare de 6 repetări. Dacă exercițiul se efectuează ușor atunci se va mări încărcătura folosită, sau înălțimea în cazul săriturilor pe ladă.

În perioada pregătitoare se pot efectua 3—5 antrenamente în cadrul unui ciclu săptămînal urmînd ca în perioadele competiționale numărul antrenamentelor să se reducă în funcție de importanța competițiilor la care se participă. În nici un caz nu se va efectua mai puțin de două antrenamente pe săptămînă.

În perioadele competiționale și cele de odihnă activă, se reduce pînă la circa 50% încăcătura generală folosită în mod obișnuit (nr. kg, nr. serii, nr. repetări).

Se pot efectua și alte exerciții decît cele indicate în lecția model, însă recomandăm cu insistență păstrarea cîtorva principii cum ar fi: alegerea exercițiilor în așa fel încît să se apropie cît mai mult de exercițiile care se efectuează în timpul competiției, să nu se efectueze mai mult de 6 repetări într-o serie, calcularea indicelui de intensitate și păstrarea lui în limitele de 0,8 — 0,9, lucru ce asigură caracterul lecției spre forță în regim de viteză, caracteristic jucătorilor de handbal.

HOCHEI PE GHEAȚĂ

Efortul efectuat în timpul competiției de către jucătorii de hochei este anaerob, el desfășurîndu-se în condiții deosebite (temperatură scăzută, echipament de protecție în greutate de 8—10 kg, lupta directă cu adversarul), care solicită din plin calitățile fizice și psihice ale jucătorilor. Pe lîngă stăpînirea perfectă a tehnicii de patinaj și a elementelor tehnico-tactice specifice acestui sport, jucătorul de hochei trebuie să aibă o forță în regim de viteză considerabilă pentru a face față situațiilor complexe și rapide ce se ivesc pe parcursul a 30—40 minute de joc, ce îi revin în medie fiecărui jucător într-un meci de hochei.

Principalii mușchi care sînt solicitați în hochei sînt următorii : m. deltoid, m. pectoral, m. biceps, m. triceps, m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. rotori ai coloanei (sistemul transvers spinal, sternocleidomastoidian, oblic intern, complexul mic, spleniul, m. trapez, m. supracostal), m. marele flexor, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului(m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. motori ai articulației tibio-astragaliene (m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru jucătorii de hochei

Ex. 1. — Din sprijin în brațe la paralele, cu o greutate agățată de centură, flotări în brațe. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor libere efectuate la paralele (8—12 repetări)

$\frac{10\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 2. — Culcat pe bancă cu sprijinul tălpilor pe podea, haltera ținută cu mîinile pe piept, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (8 repetări înainte și 8 înapoi).

$\frac{10\text{ kg}}{3}$ $\frac{20\text{ kg}}{3}$ $\frac{30\text{ kg}}{3}$ $\frac{40\text{ kg}}{2}$ $\frac{50\text{ kg}}{1}$ $\frac{30\text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 490 kg

Repetări = 15

Ex. 3. — Stînd aplecat înainte cu picioarele depărtate, se apucă haltera și se trage cu brațele pînă cînd bara atinge sternul. Încălzirea se efectuează prin mișcări de ridicare a brațelor prin lateral din poziția aplecat înainte (8—12 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 720 kg

Repetări = 18

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiune continuată cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu săritură (8—12 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{4}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 1165\text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 5. — Stînd depărtat, haltera pe umeri, răsucirea trunchiului spre stînga și dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor libere de răsucire a trunchiului (8 repetări spre stînga, 8 spre dreapta).

$$\frac{30\text{ kg}}{6}\ 4\ \text{(2 serii spre stînga, 2 spre dreapta)} \ldots\ 720\text{ kg}$$

Repetări = 24

Ex. 6. — Din atîrnat la bara fixă, cu mîinile în supinație, cu o greutate fixată de vîrfurile picioarelor, se execută îndoirea brațelor pînă se ajunge cu pieptul la bară. Încălzirea se efectuează cu ajutorul tracțiunilor libere la bară (6—8 repetări).

$$\frac{8\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 144\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 7. — Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe ambele picioare, peste obstacole de 50—60 cm. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate de pe ambele picioare (8—12 repetări).

$$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{6}\ 5 \ldots\ldots 300\text{ kg}$$

Repetări = 30

Ex. 8. — Stînd depărtat, haltera la ceafă, cu vîrfurile picioarelor la o înălțime de circa 8—10 cm, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea pînă în momentul cînd se atinge solul cu călcîiele. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor pe vîrful picioarelor (12—16 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{80\text{ kg}}{2}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{100\text{ kg}}{1}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ 5 \ldots 1\,640\text{ kg}$$

Repetări = 20

$$Iv = \frac{5\,359\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 107{,}1\,;\ Ii = \frac{107{,}1}{158} = 0{,}6$$

În perioadele pregătitoare se efectuează 3—5 antrenamente într-un ciclu săptămînal, iar în cele competiționale și de odihnă activă, numărul lor se poate reduce pînă la două, scăzîndu-se pînă la 50 % și numărul seriilor și al repetărilor.

Secțiile în care indicele de intensitate variază între 0,6 — 0,7, asigură caracterul de forță în regim de viteză a acestora necesar jucătorilor de hochei.

OINĂ

Jocul de oină este caracterizat printr-o complexitate de mișcări efectuate în condiții schimbătoare, eforturile de intensitate maximală alternînd cu eforturile de intensitate submaximală și moderată. Calitatea fizică, căreia trebuie să i se acorde o importanță specială și o pondere însemnată în procesul de antrenament, este forța în regim de viteză.

Principalii mușchi care participă în jocul de oină sînt următorii: m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare și mic, m. flexor superficiali și profunzi ai degetelor), m. biceps, m. triceps, m. deltoid, m. marele pectoral, m. trapez, m. abdominali (m. marele drept al abdomenului, m. marele oblic al abdomenului), m. rotatori ai coloanei (m. oblic intern, lungul gîtului, m. complex mic, m. spleniu), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps, m. tensor al fasciei lata), m. gemeni.

Lecție
de educare a forței în regim de viteză pentru jucătorii de oină

Ex. 1 — Din atîrnat la bara fixă, tracțiuni în brațe, cu mîinile apucat în supinație. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (6—8 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 900\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 2 — Din sprijin pe brațe la paralele, flotări pe brațe cu desprindere. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (6—8 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 900\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 3 — Culcat înainte pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept, apucată în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul apropierii și depărtării laterale a brațelor din poziția stînd (8—12 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{6}\ \frac{20\text{ kg}}{6}\ \frac{30\text{ kg}}{6}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots 890\text{ kg}$$

Repetări = 28

Ex. 4 — Stînd cu picioarele depărtate, brațele deasupra capului cu cîte o gantelă în fiecare mînă, rotări de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără gantele (8—12 repetări).

$$\frac{2{,}5\ \text{kg} + 2{,}5\ \text{kg}}{6}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 120\ \text{kg}$$

Repetări = 24

Ex. 5 — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (8—12 repetări).

$$\frac{30\ \text{kg}}{3}\ \frac{40\ \text{kg}}{3}\ \frac{75\ \text{kg}}{3}\ \frac{85\ \text{kg}}{2}\ \frac{95\ \text{kg}}{1}\ \frac{75\ \text{kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ 1\,165\ \text{kg}$$

Repetări = 15

Ex. 6 — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte, rotarea ciocanului de atletism spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (8—12 repetări).

$$\frac{7{,}5\ \text{kg}}{6}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 135\ \text{kg}$$

Repetări = 24

Ex. 7 — Stînd cu picioarele în poziția de aruncare, brațul îndoit ținînd mingea medicinală, aruncarea mingii înainte prin extensia brațului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de trunchi (8—12 repetări).

$$\frac{5\ \text{kg}}{6}\ 6 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 180\ \text{kg}$$

Repetări = 36

Ex. 8 — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe lada de gimnastică. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (8—12 repetări).

$$\frac{5\ \text{kg} + 5\ \text{kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 90\ \text{kg}$$

Repetări = 18

$$\text{Iv} = \frac{4380\ \text{kg}}{50\ \text{kg}} = 87{,}6\,; \quad \text{Ii} = \frac{87{,}6}{163} = 0{,}5$$

Se efectuează 3—5 antrenamente pe ciclul săptămînal în perioadele pregătitoare. În cele competiționale și de odihnă activă, se poate reduce

încărcătura generală, iar antrenamentele se efectuează de minimum 2 ori pe săptămînă.

Obținerea unui indice de intensitate de 0,5 — 0,6 asigură lecției caracterul de lucru pentru forță în regim de viteză.

LAZĂR BAROGA : L'éducation de la force dans des differants disciplines sportives (III)

Dans la III-ème partie du cycle „L'éducation de la force dans des differents disciplines sportives", l'auteur presente une suite de leçons dans les suivantes branches sportives : foot-ball, gimnastique (sol, sauts), handball, hockey sur glace et oina.

En foot-ball, le joueur a besoin de force et de force en régime de vitesse. Les deux sont pérfectibles, mais necéssitent des entraînements spéciales, parce que leur éducation seulement par le jeu competitionnel ou par les entraînements spécifiques, qui visent, generalement, le perfectionnement des éléments techniques et tactique n'est pas possible.

Dans la gimnastique sportive, l'effort se manifeste sous deux formes : force en régime de vitesse (detente) au sol et sauts. force en régime de resistance aux appareils. Les exércices sont exécutés avec un effort maximum (anaèrobe) a un haut niveau de complexité. Tant pour l'execution des exercices de grande difficulté que pour l'aspect artistique des mouvements, la qualité physique „force en régime d vitesse" joue un rôle tres important.

En handball le trait caractéristique du jeu consiste a effectuer certains efforts d'intensité maximale qui alternent avec des efjorts d'intensité submaximales et moderée dans des conditions toujours changéantes imposées par la tactique du jeu. Les mouvements de base du jeu de handball sont : sprints courts, le lancement de la balle de differents positions et sauts, feintes, dribles et le contact avec l'adversaire.

La force dans le régime de vitesse est la qualité physique indispensable a la réalisation avec une grande efficience de ces mouvements. On peut dire la même chose a l'égard du developpement de la force du hockey sur glace et de l'oina.

LAZĂR BAROGA : Training Strength in Different Sports Branches (III)

In the third chapter of the study on "Training Strength in Different Sports Branches" the author describes a cycle of lessons in the following subjects : football, gymnastics (ground, jumps), handball, ice-hockey, "oina".

In football, the player needs strength and strength in speed régime, which are both teachable but require special training as they cannot be acquired only by specific competitional playing or by specific training, which in general aims at improving technico-tactical elements.

In sporting gymnastics muscular efforts take place under two aspects. strength in speed régime (détente) on the ground and jumps ; strength in resistance régime when working with equipment. The exercises are based on maximum anaerobic efforts and are highly complex. The physical properties, and the strength in speed régime play a most important role both in the execution of difficult exercises and as regards the artistic aspect of the movements concerned.

The handball playing is based on maximum intensity efforts alternating with under-maximum intensity efforts which may become moderate under the changing conditions imposed by tactics. The basic movements of handball playing are : short springs ; the throwing of the ball from various positions and jumps ; feint ; dribbling and the contact with the opponent.

The author underlines that the speed régime is that physical property indispensable to achieving higher efficiency in training for such movements as quoted above. The same goes for the development of strength in ice hockey and "oina".

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

RAPORTUL DINTRE DEZVOLTAREA MOTRICĂ ŞI FIZICĂ A ELEVILOR — CRITERII DE BAZĂ ÎN APRECIEREA STĂRII DE SĂNĂTATE

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Prof. VIRGIL MAZILU
Prof. ALEXANDRA FOCŞENEANU
Prof. VERGINIA PARASCHIV
Centrul de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE ŞI IPOTEZE

Starea de sănătate a individului, în toate momentele trăirii sale este un concept pe cît de consacrat pe atît de discutat. Definiţiile întîlnite în literatura de specialitate, în dicţionare, reclamă continue revizuiri impuse, pe de o parte, de evoluţiile ştiinţelor care vizează starea de homeostazie a vieţii omului, iar, pe de altă parte raporturile acestuia cu lumea înconjurătoare. Definiţiile tradiţionale ale sănătăţii care o caracterizează fie ca o stare de bine, fiziologică şi psihică a individului sau starea unui organism în care funcţionarea organelor se desfăşoară în mod normal şi regulat nu depăşesc prea mult gîndirea celebrului medic din antichitate, Galenus, care aprecia sănătatea ca o stare în care nu cunoaştem durerea şi care nu ne împiedică în trăirea noastră cotidiană. De aceea, necesitatea de a actualiza conceptul, de a-i lărgi sfera şi a-i substanţializa conţinutul prin includerea unor noi elemente caracteristice, esenţial se resimte tot mai mult în teoria şi practica domeniului. Nu întîmplător în Charta Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii definirea sănătăţii este mai cuprinzătoare, fiind apreciată ca o stare completă de bine fizic, mental şi social. O astfel de caracterizare nu ignoră absenţa unei boli sau infirmităţi, dar nici nu le consideră neapărat esenţiale.

Adeziunea noastră la această ultimă definiţie se explică prin prezenţa notelor de bine fizic şi social, care îi lărgesc considerabil conţinutul, cel puţin prin puterea lor de sugerare. Discuţiile se ivesc însă imediat ce trecem la analiza conceptului care ne interesează. Ce se înţelege prin starea de bine fizic ? Care sînt elementele care o compun ? Ermetismul definiţiei ne obligă la supoziţii, riscînd bineînţeles fie să ne substituim autorilor ei, fie să devenim coautori neacceptaţi.

În viziunea noastră starea de bine fizic nu poate fi separată pe de o parte de componentele creşterii şi dezvoltării fizice, iar pe de altă parte, de cea a dezvoltării motrice. Nivelul creşterii şi dezvoltării fizice conferă un anumit

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1979, pag. 29

grad de confort fizic, reprezintă o anumită premisă a funcționalității și eficienței organismului uman. mai ales în perioada evoluției sale ontogenetice. Raportul dintre creștere și dezvoltare fizică este cunoscut și consacrat, primul concept indicînd latura cantitativă și cel de al doilea latura calitativă a devenirii biologice a ființei umane. Insuficiența judecății (de valoare asupra ei și efectelor ei) constă însă în faptul că modificările calitative ale organismului în formare nu sînt corelate cu activitatea motrică, care are o influență considerabilă asupra dimensiunilor lor. Totodată, conceptul de dezvoltare fizică nu poate fi suprapus cu cel al dezvoltării motrice, deși este beneficiarul acestuia din urmă. Atît morfologia, cît și fiziologia umană sînt deopotrivă influențate de profilul, cantatea și calitatea efortului fizic. Totul depinde de modul în care individul, colectivitatea realizează acest fapt, de dozarea cantitativă și calitativă, de sistematizarea aplicării lui. De aici apar diferențele de valoare funcțională între doi subiecți de aceeași vîrstă, cu date antropometrice apropiate, dar care au traversat un timp util două modalități de viață diferite, una bogată și variată, din punct de vedere motric, și alta insuficientă și uniformă. Evident nivelul dezvoltării fizice, gradul de confort fizic al subiectului, care a beneficiat de un regim motric organizat și controlat este net superior cu consecințe mult mai favorabile asupra păstrării stării de homeostazie, asupra integrării sale în contextul vieții înconjurătoare.

În această idee starea de sănătate capătă o extensiune mai larg susceptibilă de gradare. Starea generală de bine fizic și mental se diferențiază atît în statica, cît și în dinamica ei. Deplinătatea și prelungirea ei, protecția și valorificarea ei în planul stării copilului, a integrării lui sociale ne obligă să cunoaștem posibilitățile reale ale motricității fiecărei vîrste și fiecărui stadiu de creștere și dezvoltare fizică modalitățile sporirii lor raționale și opționale. De reținut că această corelație nu o limităm doar la vîrstele elevului, ci și la gradul creșterii și dezvoltării lui fizice supus atît de variat fenomenului său de accelerare (secular-trend). Din acest punct de vedere se reclamă experimente și măsurători efectuate pe contingente mari de subiecți, urmăriți în dinamica lor somatică și motrică. Datele, în această perspectivă, ne vor obliga la stabilirea de raporturi și coeficienți de corelație pe temeiul cărora vom putea chiar standardiza nivelurile lor optime, care să devină criterii noi de evaluare a stării de sănătate, a potențialului biomotric al populației noastre școlare. Comunicarea de față dorește să deschidă acest capitol care se adaugă inventarului de componente care alcătuiesc conceptul esențial al stării de bine fizic, atît de caracteristic definirii sănătății omului.

2. DATE ȘI INTERPETAREA LOR

2.1. Pentru a preciza măsura în care potențialul biomotric uman este influențat de profilul, cantitatea și calitatea efortului fizic prestat, am comparat valorile medii pe vîrste, sexe și probe, obținute de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport în cluburile sportive școlare din R.S.R. în 1978, cu valorile medii obținute de Federația internațională pentru educație fizică

(F.I.E.P.) în tabăra internaţională de la Oaxatepec — Mexic în 1968, organizată în scopul stabilirii unor baremuri privind nivelul capacităţii fizice pe care trebuie să o aibă copiii, tinerii şi adulţii cuprinşi între 6 şi 32 ani, pentru a fi consideraţi normal dezvoltaţi, din punct de vedere motric.

Precizăm că eşantioanele experimentale constituite în tabăra internaţională, nu cuprindeau subiecţi angrenaţi într-o activitate sportivă continuă şi dirijată, ca în cluburile sportive şcolare de la noi, ci erau copii şi tineri cu o pregătire fizică obişnuită.

Şi într-un caz şi în celălalt, s-a folosit aceeaşi baterie de teste, cunoscută în literatura domeniului sub denumirea de „Standard Fitness Test", ceea ce înseamnă „Test standard pentru capacitatea fizică", cu alte cuvinte „potenţialul biomotric" sau „pregătirea fizică generală".

Bateria a fost elaborată de o comisie de experţi a F.I.E.P., care şi-a asumat răspunderea în ceea ce priveşte autenticitatea ştiinţifică a probelor, respectiv veridicitatea, obiectivitatea şi valabilitatea ei.

„Standard Fitness Test-ul" are opt probe şi anume :

— o alergare de 50 m pentru stabilirea vitezei de deplasare ;

— o alergare pe 600 m pentru copiii pînă la 12 ani, după care fetele aleargă 800 m, iar băieţii 1 000 m, folosită pentru a determina rezistenţa cardio-respiratorie la eforturile aerobe de durată ;

— săritura în lungime de pe loc, pentru stabilirea forţei de propulsie a membrelor inferioare ;

— o probă de dinamometrie pentru determinarea forţei flexorilor palmari ;

— o probă de menţinere în poziţia „atîrnat" la bara fixă, cu braţele îndoite, pentru aprecierea rezistenţei în regim de forţă a flexorilor centurii scapulare şi a brahialilor ;

— o probă de îndemînare generală, compusă dintr-o „navetă" cu temă ;

— o probă pentru stabilirea rezistenţei şi forţei în regim de viteză a centurii abdominale, constînd din ridicări de trunchi din decubit dorsal în şezînd şi revenire, decît mai multe ori posibil în 30″ ;

— o probă de îndoire a trunchiului înainte, pentru aprecierea mobilităţii coxofemurale şi coloanei vertebrale în plan sagital.

Precizăm că pentru comparaţie am folosit în cazul de faţă, rezultatele de la şase probe din opt, deoarece, din motive obiective, două probe au trebuit să fie înlocuite şi ca atare nu au mai intrat în calcul.

Mai atragem atenţia că „Standard Fitness Test"-ul nu conţine nici un parametru somatic, aşa încît pentru corelarea creşterii somatice cu dezvoltarea motrică, a trebuit să folosim numai datele recoltate la noi în ţară, cum se va arăta la locul potrivit.

2.2. Precizări privind vîrsta subiecţilor şi mărimea eşantioanelor.

Am apreciat că perioada copilăriei mari oferă condiţiile cele mai bune de prelevare a unor rezultate neviciate de modificările ce se petrec în organism, în special în sistemul nervos şi endocrin, la instalarea primelor semne ale pubertăţii, stare care afectează capacitatea motrică în sensul instabilităţii evoluţiei ei ascendente cum ar fi firesc în perioada de creştere şi dezvoltare somato-funcţionale.

Pentru acest motiv, comunicarea de faţă se referă numai la pe-

Tabelul 1

Valorile medii ale creşterii somatice şi dezvoltării calităţilor motrice la copiii sportivi din RSR şi cele ale dezvoltării motrice a unor copii nesportivi în perioada copilăriei mari

Vîrsta	6-7			7-8			8-9			9-10			10-11			11-12		
Indicatorii statistici	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.
Proveniența datelor și anul	Viteza = Alergare 50 m - sec.																	
1. F.I.P.S. 1968 Standard Fitness Test				40	10,"36	0,87	122	9,"63	0,82	116	9,"24	0,67	68	9,"1	0,68	81	8,"73	0,69
2. CCEFS - RSR 1975 Club. sport. școlare	54	10,"9	0,90	384	10,"30	0,92	99	10,"2	0,95	137	8,"9	0,64	227	8,"7	0,59	596	8,"5	0,55
3. CCEFS - RSR 1978 Club. sport. școlare	41	10,"1	0,71	471	9,"7	0,70	841	9,"5	0,7	1119	9,"0	0,7	2010	8,"7	0,6	4182	8,"5	0,6
4. CCEFS - RSR 1972 Potențialul biomotric al pop. școlare																		
Forța explozivă a membrelor inferioare = Săritura în lungime de pe loc - cm																		
1.				88	122	16,2	173	134	15,9	198	142	17,6	178	150	16,9	146	157	21,4
2.	54	114	17	384	125	18	99	135	18	137	153	18	227	162	18	596	172	18
3.	82	122	13,2	547	133	15,8	892	142	15,8	1116	152	16,8	2030	162	18	4234	168	17,5
Rezistența cardio-respiratorie la efort = Alergare 600 m plat - sec.																		
1.				74	212,"1	28,"3	148	192,"6	25,"3	146	184,"9	20,"3	151	175,"5	22"	128	170,"1	25,"7
2.	54	215"	30"	384	194"	29"	99	184"	31"	137	167"	28	227	155"	26"	596	156"	30"
3.	66	210"	53"	574	182"	32"	882	170"	29"	1118	161"	27"	2008	156"	29"	4080	154"	28"
Forța explozivă a membrului superior preferat = Aruncarea mingii de oină - m																		
1.																		
2.	54	10,90	3,59	384	13,60	4,90	99	16,10	4,92	137	21,6	4,98	227	25,20	5,38	596	29,20	5,49
3.	78	13,10	3,60	584	16,20	4,40	906	18,70	4,80	1149	23,10	5,10	2071	27,10	5,50	4270	29,70	5,70
Forța și rezistența musculaturii membrelor superioare și centurii scapulo-humerale = Atîrnat cu brațele îndoite - sec.																		
1.				78	6,"1	4,5	147	7,"3	5,"1	162	9,"2	6,"3	163	12,"5	8,"9	132	14,"9	9,"7
2.	54	30"	20	384	34"	25	99	40"	28	137	43"	30	227	45"	32	596	50"	32
3.	88	37"	27	580	42"	22	900	48"	26	1110	55"	27	2021	57"	29	3821	62"	30
Îndemînarea generală = „Naveta" - sec.																		
1.				88	14,"5	1,"15	171	13,"6	0,97	196	13,"35	0,92	179	12,"68	0,"75	146	12,"47	0,87
2.	54	15"	1,"4	384	14,"8	1,"5	99	14,"6	1,"6	137	12,"8	1,"2	227	12,"4	1,"1	596	12,"3	1,"2
3.	87	13,"8	1,"4	568	13,"4	1,"3	882	13,"2	1,"2	1089	12,"7	1,"2	2006	12,"2	1,"1	4138	12,"1	1,"1
Forța și rezistența centurii abdominale în regim de viteză = Nr. ridicări de trunchi din decubit dorsal																		
1.				82	10,66	4,04	170	13,30	3,80	196	15,14	4,39	180	17,19	3,85	146	19,09	3,87
2.	54	10,2	3,60	384	12,5	3,40	99	13,70	3,45	137	18,7	3,60	227	18,9	3,50	596	19,80	3,60
3.	88	14	4,9	585	17	4,7	894	19	4,4	1114	20	4,5	1994	20	4,6	3973	21	4,7
Mobilitatea coxo-femurală și a coloanei vertebrale în plan sagital - cm																		
1.				89	51,23	6,04	172	51,36	5,46	196	51,09	5,70	181	50,23	6,71	147	50,84	6,23
2.	54	51,5	7,6	384	52,8	7,5	99	53,3	7,5	137	54,4	7,5	227	52,2	8,2	596	50,8	7,5
3.	89	56	6,1	586	58	6,1	909	57	5,5	1120	56	5,6	2034	55	5,3	4204	55	5,5
Talia - cm																		
3.	90	116,0	5,7	594	123,4	7,8	918	127,5	6,7	1129	133,3	7,4	2033	139,8	7,7	4270	144,2	7,7
4				4388	121,2	5,76	4685	127,2	6,21	4656	13,28	6,36	4718	138,5	6,57	4640	143,7	
Greutatea - kg																		
3.	77	21,3	3,2	577	23,4	3,7	910	25,4	4,2	1135	29,0	5,5	2059	32,7	6,1	4285	35,4	6,3
4				4331	22,84	3,44	4627	25,5	3,94	4607	28,44	4,48	4655	31,82	5,22	4640	35,3	

Tabelul 2

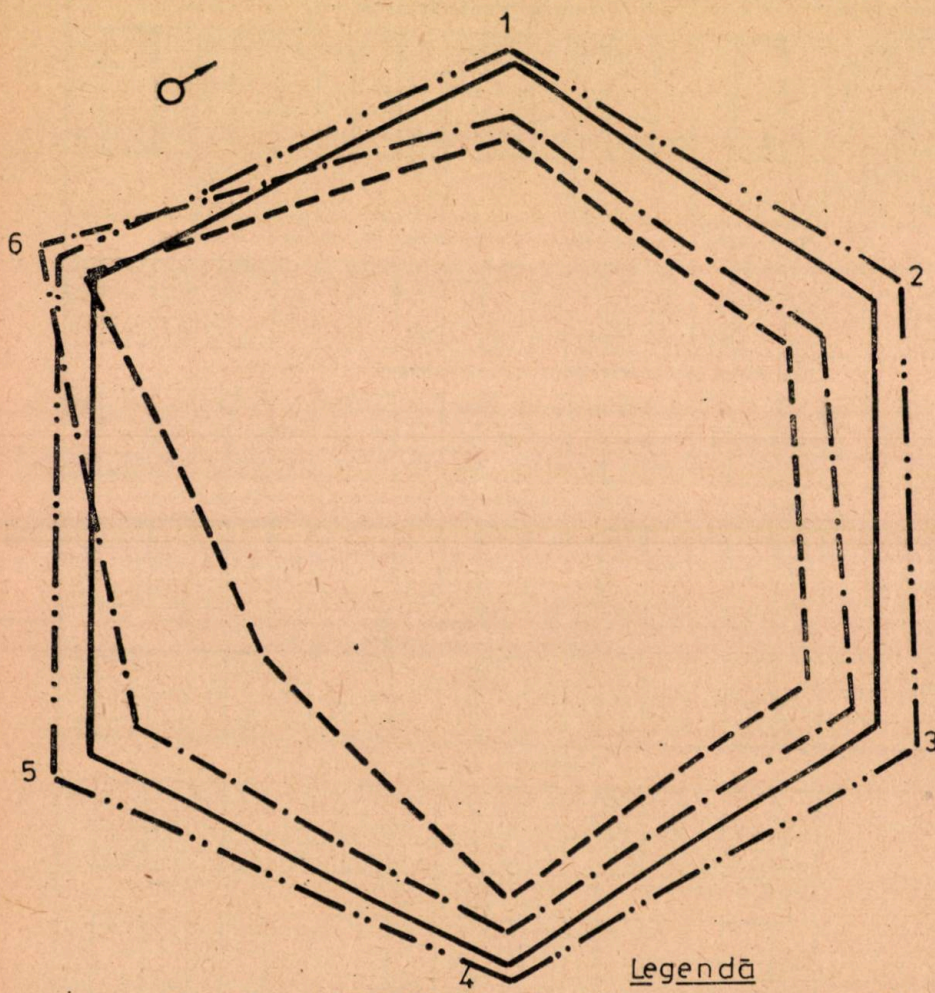
Valorile medii ale creșterii somatice și dezvoltării calităților motrice la copiii sportivi din RSR și ale dezvoltării motrice a unor copii nesportivi, în perioada copilăriei mari

♀

Vîrsta	6-7			7-8			8-9			9-10			10-11			11-12		
Indicatorii statistici	N	$\bar{X}$	eS.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	e.S.	N	$\bar{X}$	eS.
Proveniența datelor și anul	Viteză = Alergare 50 m - sec.																	
1. F.I.E.P. 1968 Standard Fitness Test				26	10,"68	0,74	119	10,"26	0,82	104	9,"71	0,65	87	9,"34	0,68	41	9,"12	0,61
2. CCEFS-RSR 1975 Club. sport școlare	143	11,"2	0,70	739	10,"8	0,66	111	10,"2	0,60	67	9,"6	0,65	202	8,"9	0,63	620	8,"7	0,69
3. CCEFS-RSR 1978 Club. sport. școlare	81	10,"4	0,5	600	10,"1	0,5	859	9,"7	0,6	806	9,"4	0,6	1547	9"	0,6	3125	8,"7	0,6
4 CCEFS-RSR 1972 Potențialul biomotric al pop. școlare																		
	Forța explozivă a membrelor inferioare = Săritura în lungime de pe loc - cm																	
1.				82	124	15,4	173	131	14,9	163	137	15,6	192	148	18,1	126	154	22,3
2.	143	114	21	739	122	21	111	132	21	67	144	20	202	155	19	620	165	18,0
3.	229	122	20,9	855	128	16,4	1038	138	17,9	828	149	17,4	1577	158	17,3	3141	166	17,6
	Rezistența cardio-respiratorie la efort = Alergare 600 m plat - sec.																	
1.				76	217"	28,7	147	213,"6	26,7	143	199,"2	23,4	154	188,"6	24,9	84	186,"7	30,5
2.	143	218"	28	739	194"	26	111	189"	28	47	181"	24	202	171"	25	620	170"	24
3.	226	215"	40	885	197"	35	1049	185"	33	822	172"	26	1554	163"	23	3080	157"	24
	Forța explozivă a membrului superior preferat = Aruncarea mingii de oină - m																	
1.																		
2.	143	7,3	3,0	739	8,6	3,5	111	9,2	3,5	67	14,2	3,7	202	16,5	3,9	620	19,4	4,0
3.	129	10,9	3,1	685	11,6	5,9	923	12,5	5,3	815	14,5	4,6	1584	17,3	4,5	3195	19,9	5,3
	Forța și rezistența musculaturii membrelor superioare și centurii scapulo-humerale = Atîrnare brațe îndoite - sec.																	
1.				70	7,"1	5,8	137	7,"2	5,4	130	8,"4	5,9	184	11,"3	8,5	109	12,"7	11,3
2.	143	18"	12	739	19"	15	111	27"	23	67	30"	28	202	31"	28	620	32"	29
3.	268	29"	18	902	38"	21	1028	41"	22	809	44"	22	1555	45"	22	3100	47"	24
	Îndemînarea generală = „Naveta" - sec.																	
1.				82	14,"83	1,02	172	14,"24	1,0	164	13,"79	1,05	195	13,"21	0,99	126	12,"93	0,89
2.	143	15,"5	1,4	739	14,"9	1,5	111	14,"6	1,6	67	13,"6	1,4	202	13,"0	1,2	620	12,"8	1,3
3.	260	14,"0	1,3	871	14,"1	1,3	1030	13,"4	1,2	8,13	13,"1	1,0	1554	12,"7	1,1	3140	12,"4	1,2
	Forța și rezistența centurii abdominale în regim de viteză = Nr. ridicări de trunchi din decubit dorsal																	
1.				79	11,05	3,09	172	12,89	4,09	161	13,81	4,06	195	17,31	4,27	125	17,21	4,0
2.	143	12,5	2,7	739	14,3	2,5	111	14,7	2,6	67	16,6	2,9	202	17,4	3,0	620	18,2	3,2
3.	265	14	5,0	872	17	4,7	997	18	4,9	788	20	4,7	1503	20	4,6	2933	20	4,8
	Mobilitatea coxo-femurală și a coloanei vertebrale în plan sagital - cm																	
1.				82	54,55	6,22	173	53,90	5,81	163	53,52	5,76	195	54,72	5,60	126	55,33	5,81
2.	143	57,4	7,5	739	57,8	7,3	111	60,2	7,2	67	53,6	7,0	202	54,0	7,4	620	54,2	7,5
3.	279	61	5,4	918	61	5,5	1039	60	5,7	783	58	5,5	1564	58	5,2	3136	58	5,4
	Talia - cm																	
3.	280	115,7	6,4	930	121,3	5,9	1060	125,5	6,3	825	133,4	7,0	1576	140,7	7,1	3175	146,5	7,6
4.				4115	120,2	5,70	4280	126,3	6,5	4272	132,3	5,0	4235	139,0	7,4	4305	145,5	
	Greutatea - kg																	
3.	184	20,4	2,3	865	21,9	2,30	1031	23,5	3,8	827	27,7	5,6	1583	32,0	5,30	3185	35,5	6,0
4.				4071	22,0	3,42	4234	24,78	4,14	4251	27,92	4,96	4186	32,0	5,90	4305	36,7	

Diagrama 1

Comparație între dezvoltarea calităților motrice
a unor copii nesportivi și sportivi în perioada copilăriei
mari (7-11 ani)



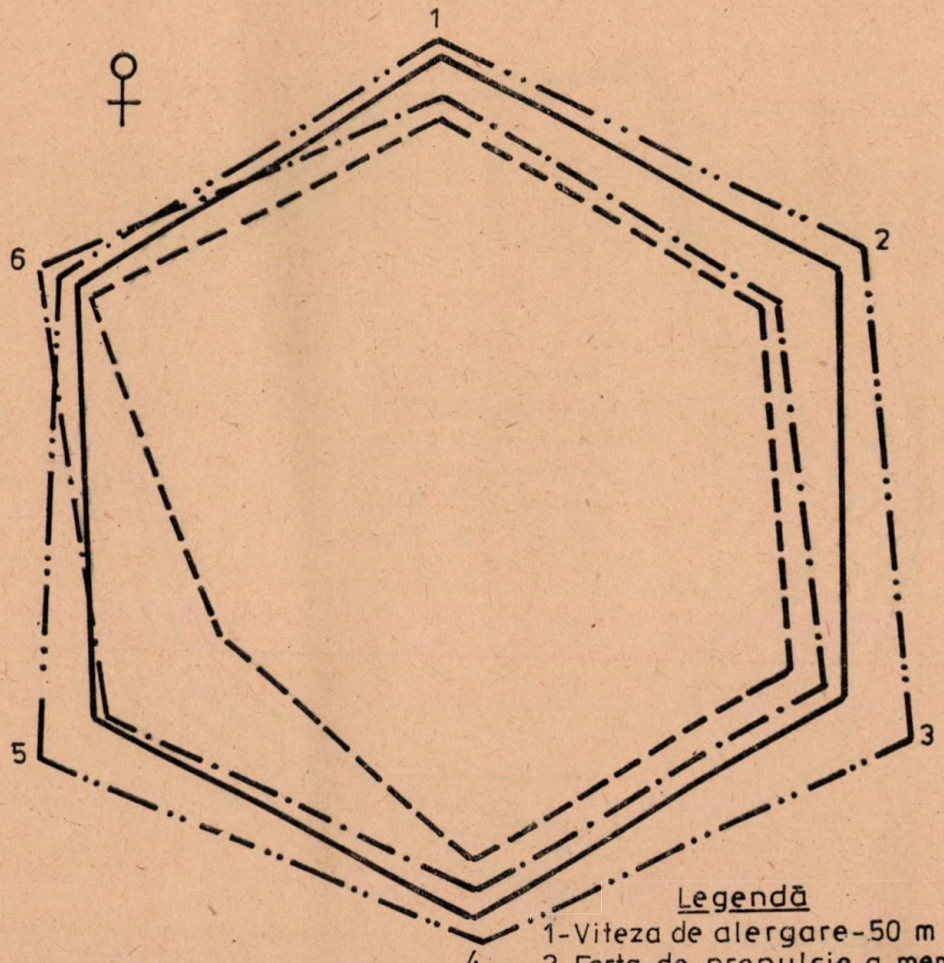
Legendă

Eșantioane FIEP 11-12 ani
Eșantioane RSR 11-12 ani
Eșantioane FIEP 7-8 ani
Eșantioane RSR 7-8 ani

- Viteza de alergare - 50 m
- Forța de propulsie a membrelor inferioare - Sărit lungime de pe loc
- Rezistența cardio-respir. - Alergare 600 m
- Îndemînare generală - Naveta
- Rezist. și viteza de exec. a muscul. abdominale
- Mobilitatea coxo-femurală în plan sagital

Diagrama 2

Comparație între dezvoltarea motrică a unor copii nesportivi și sportivi în perioada copilăriei mari (7-11 ani)



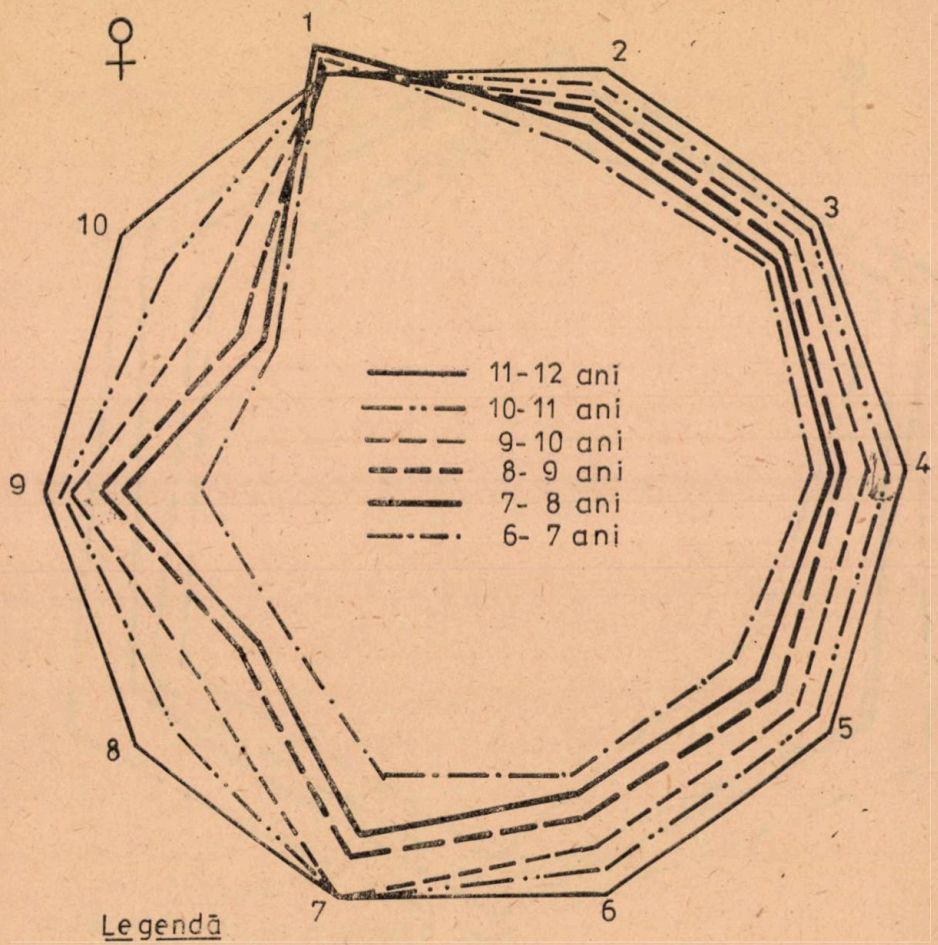
Legendă

1-Viteza de alergare-50 m
2-Forța de propulsie a membrelor inferioare- Sărit lungime de pe loc
3-Rezistența cardio-respir. Alergare 600 m
4-Îndemînare generală-Naveta
5-Rezist. și viteza de exec. a muscul. abdominale
6-Mobilitatea coxo-femurală în plan sagital

——— Eșantioane FIEP 11-12ani 100%
—·—·— Eșantioane RSR 11-12 ani
— — — Eșantioane FIEP 7-8 ani
—·—· Eșantioane RSR 7-8 ani

Diagrama 3

Creșterea somatică și dezvoltarea motrică a copiilor sportivi în perioada copilăriei mari (6-11 ani)

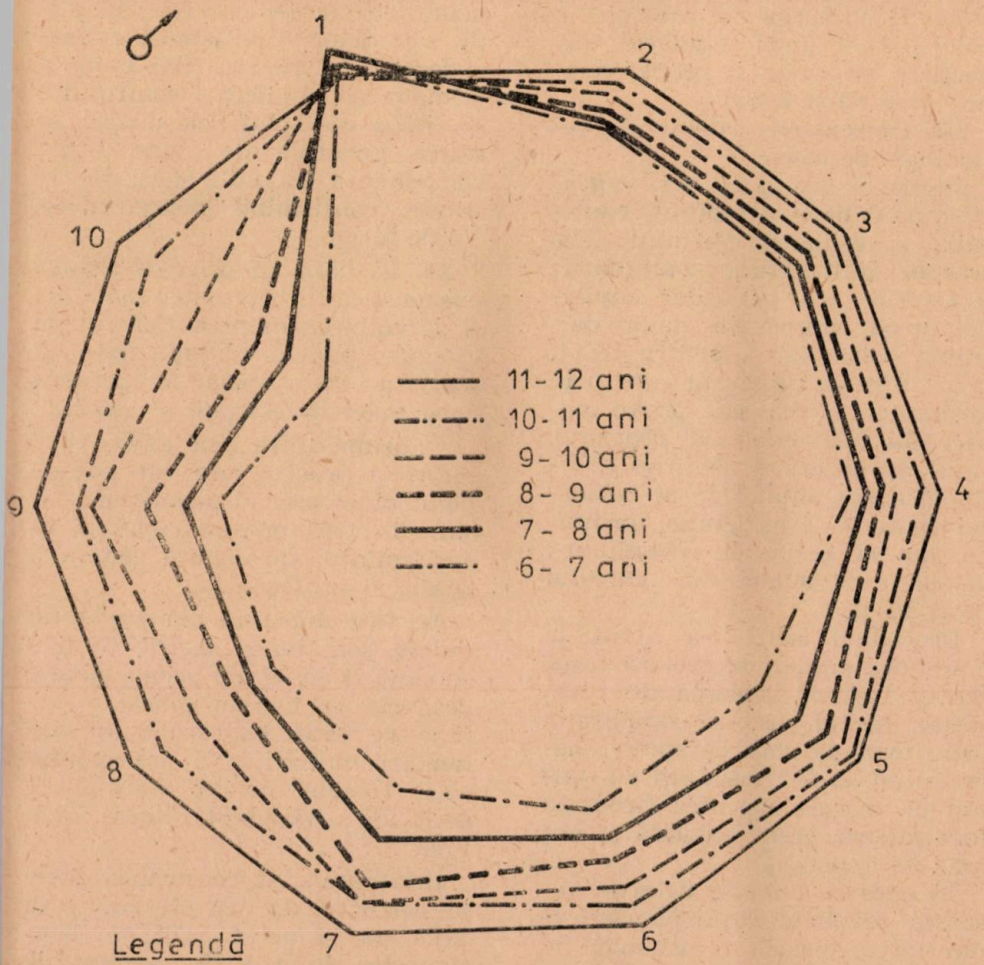


Legendă

1- Mobilitatea coxo-femurală
2- Îndemînarea generală-Naveta
3- Viteza de alergare-50 m
4- Înălțimea corporală-Talia
5- Rezistența cardio-respiratorie-600 m
6- Forța de propulsie a membrelor inferioare-Săritură
7- Forța și viteza de execuție a musculaturii abdominale
8- Greutatea corporală
9- Rezistența musculo-ligamentară a membrelor sup.-Atîrnări
10- Forța de propulsie a membr. sup preferat-Aruncări

Diagrama 4

Creșterea somatică și dezvoltarea calităților motrice a copiilor sportivi în perioada copilăriei mari (6-11 ani)



Legendă

1 - Mobilitatea coxo-femurală în plan sagital
2 - Îndemînarea generală-Naveta
3 - Viteza de alergare - 50 m
4 - Înălțimea corporală - Talia
5 - Rezistența cardio-respiratorie - 600 m
6 - Forța de propulsie a membrelor inferioare - Săritură
7 - Rezistența și viteza de execuție a musculaturii abdominale
8 - Greutatea corporală
9 - Rezistența musculo-ligamentară a membrelor sup. - Atîrnări
10 - Forța de propulsie a membr. sup. preferat - Aruncare

rioada prepubertară (7— 11 ani împliniți).

Mărimea eșantioanelor din grupele experimentale și martore, poate fi urmărită în tabelele 1 (băieți) și 2 (fete), numărul subiecților pe vîrste și probe variind între 60 și 3 200.

2.3. Prezentarea datelor și metodologia de lucru.

Pentru a ilustra cît mai sugestiv modul în care profilul, cantitatea și calitatea efortului fizic prestat, influențează acumulările biomotrice ale perioadei copilăriei mari, prezentăm două diagrame polare (nr. 1 pentru băieți și nr. 2 pentru fete), în care performanțele la cele șase probe motrice au fost redate în procente, anul de referințe pentru 100% fiind socotit ultimul an al perioadei luate în considerație, primului an al perioadei revenindu-i valoarea rezultată din calculul procentual.

Procedînd astfel s-a ajuns la o singură unitate de măsură (procentul față de valoarea de referință), făcînd posibilă comparația între evoluția unor parametri, care inițial au fost măsurați cu unități de măsură specifice fiecăruia (centimetru, gram, secundă și număr de repetări).

În ceea ce privește valorile absolute rezultate din măsurătorile din teren, ele pot fi urmărite în tabelele 1 și 2.

Ce arată, în mod deosebit, aceste diagrame ?

a) o asemănare perfectă între evoluțiile motrice globale ale celor două sexe în această perioadă ontogenetică, deși, evident, există diferențe între valorile medii absolute ale celor două sexe, nu însă atît de pregnante ca mai tîrziu ;

b) dimensiunile poligoanelor (lungimea laturilor și mărimea suprafețelor), atît la începutul, cît și la sfîrșitul peroadei la care ne referim sînt mai mari la copiii care fac sport organizat și permanent, decît la cei care fac mai puțin sau deloc. Constatarea relevă o dezvoltare motrică mai bună a primilor și implicit o contribuție sporită a efortului fizic dirijat, la starea generală de „bine fizic" componenta majoră a stării de sănătate, confirmînd ipoteza noastră de lucru.

2.4. În ceea ce privește relația existentă între creșterea somatică și dezvoltarea motrică, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport a făcut pînă în prezent două mari investigații și anume :

— prima între anii 1970—1972 pentru a preciza care este potențialul biomotric al populației școlare din țara noastră cuprinsă în învățămîntul de cultură generală, liceală și profesională.

Au fost măsurați din punct de vedere somatic și motric 87 879 de elevi și eleve din toate județele țării, cărora li s-au aplicat o baterie de teste cuprinzînd 10 parametri motrici și 5 antropometrici. Testele motrice erau altele decît ale „Standard Fitness Testului".

Rezultatele și concluziile acestei cercetări au fost prezentate în 1977, tot în acest cadru, cu ocazia celei de a VIII-a sesiuni de comunicări științifice. Voin reveni asupra concluziilor.

— Cea de a doua s-a efectuat în anul 1978 și a cuprins numai eleve și elevi din cluburile sportive școlare de pe întreg cuprinsul țării. Acestora li s-a aplicat o altă baterie de teste, care prindea cele opt probe ale „Standard Fitness Testului" plus două măsurători antropometrice (talie și greutate).

Reţinem, deci, că s-au investigat două colectivităţi diferite ca experienţă motrică şi s-au aplicat două baterii de teste, de asemenea, diferite.

Rezultatele celei de a doua cercetări le prezentăm acum, tot sub forma unor diagrame polare, însoţite de tabelele respective care precizează valorile medii absolute pe probe, vîrste şi sexe (tabelele 1 şi 2 şi diagramele 3 şi 4).

Metodologia de lucru a fost aceeaşi.

Ce concluzii se pot desprinde din iconografia şi testele prezentate ?

Deşi s-au luat în considerare două colectivităţi substanţial diferite ca valoare motrică şi somatică (ambele genuri de date fiind în favoarea sportivilor) şi li s-au aplicat două baterii de teste motrice diferite ca forme de execuţie, dar cu un conţinut similar, concluziile sînt aceleaşi şi anume :

a) Ritmurile de creştere somatică şi dezvoltare motrică sînt diferite, atît cele ale creşterii taliei şi greutăţii corporale, cît şi cele de dezvoltare a fiecărei calităţi motrice în parte.

b) Se remarcă faptul că între calităţile somatice aparţinînd de caracterele ereditare stabile (talia şi celelalte dimensiuni longitudinale) şi corespondentele lor motrice pe plan ereditar (viteza şi îndemînarea), decalajele sînt cu mult mai mici decît între talie şi calităţile motrice labile (forţa şi rezistenţa), care sînt mai apropiate ca evoluţie şi dinamica greutăţii, de asemenea labilă din punct de vedere al caracterului ei ereditar.

c) Deşi la ambele colectivităţi se remarcă aceste diferenţieri între ritmurile de creştere somatică şi dezvoltare motrică, totuşi la grupele celor ce fac sport decalajele sînt cu mult mai mici şi mai ordonate decît la cei care fac prea puţin sau deloc (populaţia şcolară în general minus cei cuprinşi în cluburile sportive şcolare).

A. NICU et collab. : Le rapport entre le developpement de la motricité et le developpement physique des élèves — critères de base dans l'appréciation de l'état de santé

Dans la conception des auteurs, l'état de santé, de „bien" physique ne pourrait etre separé, d'un part, des parties composantes de la croissance et du developpement physique et, d'un autre part, de celle du developpement de la motricité. Le niveau de croissance et du developpement physique confèrent un certain degré de confort physique, sont une certaine prémise de la fonctionnalité et de l'efficacité de l'organisme, surtout pendant sa période d'évolution ontogénétique. La rapport entre la croissance et le developpement physique est connu et consacré, le premier concept marquant le côté quantitatif et le deuxième celui qualitatif de l'evolution biolcgique de l'être humain.

Pour apprécier le degré dans lequel la capacité biomotrique humaine est influencée par la nature, la quantité et la qualité de l'effort physique effectué, on a comparé les valeurs moyens par âges, sexes et épreuves, obtenues par le Centre des recherches pour éducation physique et sport de Roumanie en 1978, à celles obtenues par F.I.E.P. dans la colonie internationnale de Mexique en 1968.

Dans les deux cas on a utilisé la même batterie de testes connue dans la littérature de spécialité sous le nom de „Standard Fitness Test", ce qui veut dire „Epreuve standard pour la capacité physique ou, avec d'autres mots, „le potentiel biomotrique", ou „la préparation physique générale.

Le „Standard Fitness Test" a 8 epreuves.

La dimension des echantillons des groupes experimentales et „témoins" peut être suivie dans les tabèles 1 et 2, le nombre des sujets, par âges et epreuves variant entre 600 et 3 200.

La méthodologie de travail a été la même.

Comme une conclusion générale, l'étude montre que : les rythmes de croissance somatique et le developpement motrice différent, tant pour la croissance de la taille et du poids corporel, que pour celle du developpement de chaque qualité motrice.

A. NICU and Team. : The Ratio Between the Motive and Physical Development of Schoolchildren — Basic Criteria for Evaluating the Health State

In the authors' view the state of physical well-being cannot be separated from the components of physical growth and development on the one hand, and from the motive development on the other hand. The authors point to the fact that the levels of physical growth and development lend a certain degree of physical comport while creating certain prerequisites for the functionality and efficiency of human body, mostly in its ontogenetic evolution period. The ration between the physical growth and development is wellknown and widely acknowledged : the former concept stands for the quantitative side of the biological transformations of the human being, the latter for the relevant qualitative side.

The authors made comparisons between the average values by age, sex and event obtained by the Research Centre for Physical Education and Sport in the sporting clubs in schools in the Socialist Republic of Romania in 1978 and the average values obtained by F.I.E.P. in the international camp organized in Mexico in 1968 in ordre to determine the extent to shich the biomotive human potentials are influenced by the profile, quantity and quality of the physical efforts made.

In both cases the same set of tests, viz. : „Standard Fitness Test" have been resorted to. In other words, there were „Standard tests for physical capacity of fitness," for „Biomotive potentialities" or for „Physical training in general."

The „Standard Fitness Tests" are eight in number.

The samples for the experimental and reference groups are to be found in Tables 1 and 2 ; the number of subjects by age and events ranging from 60 tot 3200.

The working methodology was one and the same.

The authors draw the following conclusions : the rates of the somatic growth and of the motive development differ, that is to say differences are registered both for the growth of waist and of body weight and for the development of each motive property in part.

MIJLOACELE DE ANTRENAMENT (M.A.) SUBSISTEME ALE SISTEMULUI ANTRENAMENTULUI SPORTIV (S.A.S.)

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

Influenţa specifică a M. A. Fiecare M A trebuie să reprezinte, prin caracteristicile sale de spaţiu (tehnica) şi mai ales de timp (intensitate = viteza de execuţie = număr de repetări sau distanţe efectuate şi parcurse într-o unitate de timp), o acţiune cu un scop bine determinat, conştient urmărit de către antrenor şi sportiv. Prin repetări numeroase M.A. va determina în organism anumite procese de adaptare specifice (eforturilor depuse în execuţia M. A.) care trebuie să ducă în final la creşterea performanţei sportive.

Legătura dintre M.A. şi Sistemul efortului competiţional (S.E.C.) Între fiecare M. A. în parte şi S.E.C. trebuie să existe o anumită relaţie.

Aceste relaţii sînt necesare în vederea unei corespondenţe între scopurile urmărite de fiecare M. A. în parte şi caracteristicile S.E.C. în totalitate. În practica antrenamentelor sportive, ne interesează creşterea calitativă a posibilităţilor organismului în execuţia fiecărui M. A. folosit. Însumarea valorilor crescute de efectuare a M. A. va determina progresul în S.E.C. Pentru realizarea ideii de mai sus, relaţiile dintre expresiile cantitative ale M.A. şi nivelul de execuţie al S.E.C. trebuie să fie pozitive (o creştere a potenţialului în execuţia fiecărui M. A. să determine o creştere directă a nivelului S.E.C.).

Necesitatea selecţiei M. A. Multitudinea variantelor posibile şi aparent utile ale mişcărilor fizice, influenţa specifică a fiecărui M. A. şi necesitatea unei legături pozitive între M.A. şi S.E.C. impune o selecţie cît mai bună a M.A. Selecţia este dorită şi din raţiunea de a dirija cît mai eficace efectul urmărit, mărirea eficienţei S.A.S. Ca urmare a efectului cumulativ al execuţiei fiecărui M.A. în parte, S.A.S. va condiţiona în final creşterea nivelului de execuţie a S.E.C.

În practică, această selecţie se face — de obicei — în mod empiric pe baza experienţei personale şi a pregătirii profesionale a fiecărui antrenor. De cele mai multe ori particularităţile individuale ale unor sportivi care au obţinut rezultate bune influenţează selecţiile ulterioare a mijloacelor de antrenament. M.A. selecţionate în acest mod pot avea o valoare relativ bună, pentru sportivii care au posibilităţi aproximativ egale cu cei care le-au folosit cu succes în pregătire, dar aceleaşi M.A. pot fi de o valoare scăzută pentru alţi sportivi de la aceeaşi probă. Părerile subiective ale fiecărui antrenor în privinţa valorii mijloacelor de antrenament creează în final o mare diversitate de opinii, în metodica de pregătire a unei probe sau ramuri sportive.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1979, pag. 41

Calculul matematic ne demonstrează că nici un antrenor nu poate să încerce toate M.A. posibile. Bazîndu-se pe experiența sa și a altora, pe pregătirea sa teoretico-profesională, antrenorul selecționează și folosește în pregătire un număr relativ redus de M.A. Selecția M.A. efectuată astfel are în genere un caracter empiric-subiectiv și judecînd prin prizma efectului de cele mai multe ori o cauzalitate necunoscută și întîmplătoare.

Creșterea performanței sportive ca rezultat al măririi potențialului fizic în execuția diferitelor mijloace de antrenament.

În practica sportivă, antrenorul folosește diferite mijloace de antrenament în scopul de a realiza creșteri ale nivelului de adaptare ale organismului. Ca urmare a unor execuții superioare, la M.A. selecționate se determină în final îmbunătățirea performanței. Această afirmație poate fi reprezentată schematic astfel.

Starea pregătirii la momentul tx

Performanța sportivă (Ps), de nivel x-realizată la un moment dat de către un sportiv este determinată de media potențialurilor parțiale (de la 1 la n) înregistrate în execuția principalelor M.A.
Mai simplu :

$$PS = \frac{MA\,1 + MA\,2 + MA\,3 + \ldots\ldots MA_N}{N}$$

$$P.S. = \frac{MA_1 + MA_2 + MA_3 + \_\_\_\_\_ + MA_N}{N_{MA}}$$

Fig.1 Starea pregătirii - la momentul t_x - exprimată prin legăturile dintre P.S. (performanța sportivă și M.A. (mijloacele de antrenament)

în care :
Ps = performanța sportivă
MA ..... MA = rezultatele obținute în execuția MA.
N_{MA} = numărul de MA folosite.

Așa cum am arătat mai sus, prin repetări numeroase au loc acumulări de adaptare a organismului, pe direcția intensităților specifice ale mijloacelor de antrenament folosite în cadrul procesului de pregătire. În acest fel se obține o nouă stare a posibilităților organismului, față de cea avută în momentul de început a pregătirii.

Dacă adăugăm la egalitățile prezentate anterior următoarele :

m.a.c. = media adaptărilor cumulative ;

a.p. = adaptarea parțială, realizată la fiecare din M.A. folosite în pregătire

Vom putea prezenta noua stare obținută și exprimată în final prin performanța sportivă (Ps) astfel :

$$Ps + m.a.c. = \underset{N\,MA}{(MA1+a\cdot p\cdot 1)+(MA2+a\cdot p\cdot 2)+\ldots\ldots\ldots+(MAn+a\cdot p\cdot m)}$$

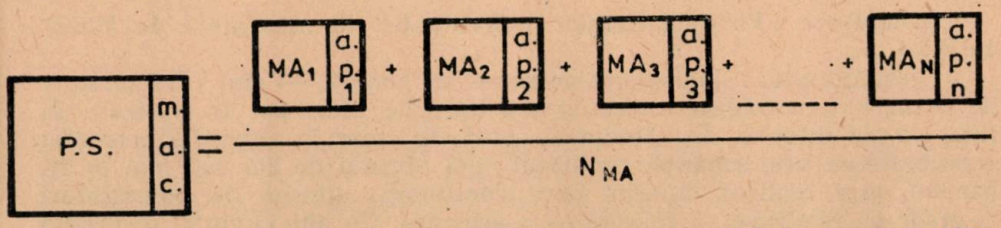


Fig. 2 Starea pregătirii - la momentul t_x + o anumită perioadă de antrenament

Necesitatea raționalității — utilitatea fiecărui MA în parte este justificată și de faptul că prin execuția separată a MA se urmărește mărirea potențialului organismului și niciodată scăderea acestuia.

Aceste ultime afirmații, despre rolul M.A. le situează pe acestea — pe un plan de primă importanță, ca subsisteme (ale SAS) cu caracteristici (conținut și structură) bine definite, care în final determină cauzal progresul în performanța sportivă. M.A. sînt uneltele de lucru cu care antrenorul determină creșterea performanței sportive.

„Cerințele de bază" ale S.E.C.

Fiecare S.E.C. are prin natura efortului specific pe care îl reclamă anumite caracteristici bine definite, care îl deosebesc de alte S.E.C.

Aceste caracteristici pot fi de natură tehnică sau de efort fizic. Prin faptul că avem diferite caracteristici de spațiu și tempo vom avea în final și eforturi competiționale diferite. Ca exemplu putem lua alergarea ca una din mișcările cele mai naturale ale omului. Schimbînd caracteristicile de tempo ale alergării, determinăm tehnici de alergare (caracteristici de spațiu) diferite și în final obținem o varietate de eforturi competiționale (alergări de viteză, de semifond, de fond, de mare fond). La lupte, în funcție de particularitățile regulamentelor de concurs cu caracteristici de tempo și de spațiu diferite vom avea lupte clasice sau lupte libere.

Caracteristicile principale ale fiecărui S.E.C., care îl deosebesc de alte S.E.C., ridică în fața organismului sportivului anumite cerințe bine definite, pe care le vom numi : „Cerințe de Bază" (C.B.) — ale fiecărui S.E.C. în parte.

Aceste C.B. apar ca elemente obligatorii de care specialistul sportiv trebuie să țină cont în organizarea și în metodica de desfășurare a S.A.S. dat și mai ales în metodica de selecție și folosire a M.A.

Ținînd cont de faptul că C.B. ale fiecărui efort competițional reprezintă în fond condițiile specifice în care se desfășoară proba sau ramura sportivă respectivă, prin S.A.S. se va urmări adaptarea specifică a organismului sportivului la aceste cerințe de bază.

Sub acest aspect C.B. reprezintă elemente caracterizate de o mare stabilitate în desfășurarea probei (ramurei sportive).

Gradul mare de stabilitate a C.B., prin care un efort competițional se deosebește de altele, impune pe acestea (C.B.) drept condiții necesare și obligatorii în acțiunile de organizare și desfășurare a S.A.S.

Adaptarea „Particularităților individuale" la „Cerințele de Bază" ale S.E.C.

Posibilitățile organismului uman — în general — sînt caracterizate de o mare variabilitate. Aceleași solicitări de efort pot fi realizate în final pe căi diferite. În activitatea sportivă, chiar în situațiile cele mai echilibrate ca performanță, rezultatul egal obținut de doi sau mai mulți oameni, este realizat datorită unor combinații diferite de potențialuri și grade de realizare — folosire — a acestora. Cu alte cuvinte, încercînd totodată să dăm un exemplu, același rezultat de 10,3 pe 100 m din atletism poate fi stabilit de atleți cu caracteristici anatomice, sisteme de activitate nervoasă diferite și niveluri de dezvoltare a calităților fizice care se deosebesc substanțial. Rezultatul sportiv egal este obținut în urma unor combinații de posibilități individuale diferite.

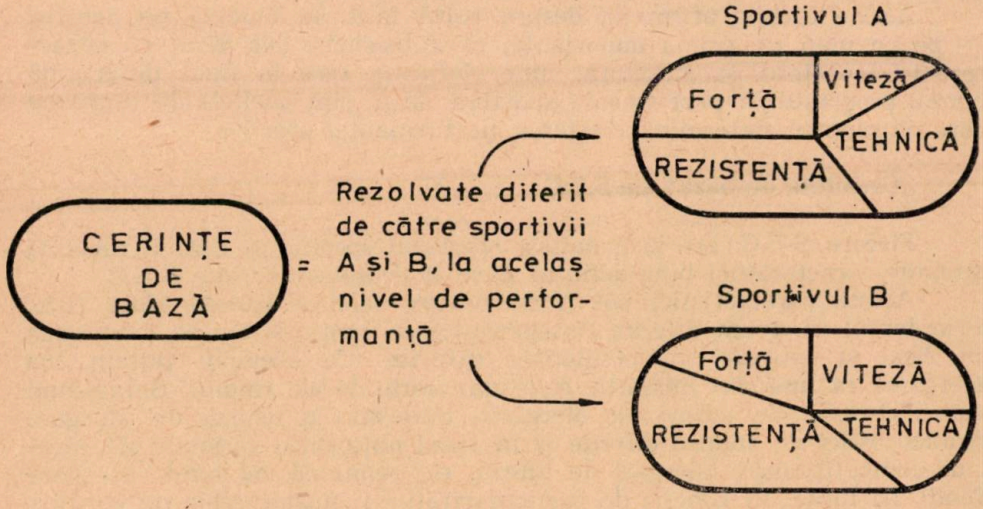


Fig. 3 Cerințe de bază comune ramurei de sport, adaptate la particularitățile individuale ale sportivilor

Între cerințele de bază — stabile — ale fiecărui efort competițional și variația mare a posibilităților individuale (P.I.) ale sportivilor apar uneori contradicții. Aceste contradicții aparente — conținuturi diferite ale SAS în cadrul aceleiași probe — izvoresc din necesitatea adaptării P.I. la C.B. ale unui anumit efort dat.

Nu trebuie să se exagereze importanța P.I. în defavoarea C.B. sau invers. Uneori practicienii amplifică rolul P.I. transformîndu-le în principii care încearcă să contrazică pînă și C.B. ale efortului competițional dat.

Dirijarea antrenamentului sportiv în concepție modernă trebuie să găsească cele mai eficiente căi și metode de a rezolva cu potențialuri individuale foarte diferite execuția la niveluri superioare a unor cerințe de bază destul de stabile folosind minimum de consum de energie nervoasă musculară și de timp.

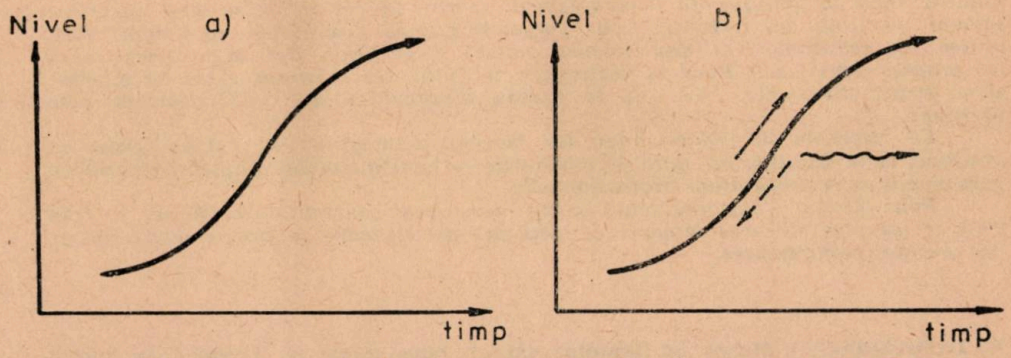


Fig.4 a) evoluția performanței în timp; și b) direcțiile influențelor principale-probabile a mijloacelor de antrenament, față de direcția evoluției performanței.
(——→ legătură pozitivă, ~~→ legătură de menținere, - - → legătură negativă)

Acest proces complex, antrenamentul sportiv, care operează cu mulți factori și se adresează unei ființe și ea complexă, omul-sportiv are, prin felul în care se desfășoară, o foarte mare pondere de hazard, de întîmplare (în șansele de reușită a performanței sportive).

Ridicarea pe o treaptă superioară de dirijare obiectivă a pregătirii, în vederea creării condițiilor pentru îmbunătățirea în continuare a performanței sportive, presupune, în primul rînd, o cunoaștere mai bună a domeniului nostru de activitate. Cunoașterea înseamnă trecerea de la aprecieri subiective la caracterizări obiective pe baza transformării senzorialului în măsurabil. Transformarea aceasta va da o cunoaștere mai bună concretizată în final prin diferențieri mai clare între necesar și întîmplător. Cunoscînd probabilistic care sînt determinantele necesare sau întîmplătoare în evoluția unui fenomen, vom avea șanse mărite de a-l dirija mai eficace în direcția dorită de noi.

Aplicarea unei dirijări obiective a antrenamentului sportiv nu este posibilă fără să apelăm la metodologii superioare celor folosite pînă acum. În ultimul timp,cibernetica și matematica-statistică, metodologii cu domenii largi de activitate, apar ca necesare și în activitatea sportivă. Folosirea acestor două metodologii nu va însemna ignorarea sau neglijarea cunoștințelor metodice acumulate despre antrenamentul sportiv, ci reconsiderarea lor, printr-o analiză critică, în vederea unui salt metodologic propriu sportului, de gîndire și rezolvare a antrenamentului sportiv.

V. DUMITRESCU : Moyens d'entrainement (M.A.), sous-systèmes du système de l'entrainement sportiv (S.A.S.)

Les moyens d'entrainement (M.A.) doivent representer par leurs caracteristiques d'espace et surtout de temps une action avec un but bien déterminé, consciement suivi par l'entraineur et le sportif.

Entre M.A. et le système de l'eefet competitionnel (S.E.C.) une certaine relation est obligatoire. Ces relations sont necessaires en vue d'une correspondance entre les buts de chaque M.A., partiellement, et les caracteristiques du S.E.C. en totalité. Dans la pratique de l'entrainement sportif on est interessé dans l'accroissement qualitatif des possibilités de l'organisme dans l'execution de chaque M.A. utilisé. Le rassemblement des valeurs accrues d'execution des M.A. determinera les progres dans S.E.C. Pour la réalisation de l'idée, les relations entre les expression quantitatives des M.A. et le niveau d'execution du S.E.C. doivent être positives.

La necessité de selectionner les moyens d'entrainement (M.A.). Dans la pratique, cette sélection est faite — d'habitude — emiriquement, d'après l'experience personnelle et la préparation professionnelle.

Pour diriger l'entrainement sportif dans une conception moderne, il faut trouver les plus efficaces moyens et méthodes de resoudre le probleme d'acquérir des grandes performances.

V. DUMITRESCU : Means of Training (M.A.), Subsystems of Training in Sports (S.A.S.)

In the author's opinion the means of training (M.A.) should be, by their characteristics in space and particularly in time, goal-oriented actions, closely to be watched and pursued by both instructor and sportsman.

The author shows that there should be a certain relationship between the means of training (M.A.) and the „System of competitional effects" (S.E.C.).

These relationship are necessary with a view to revealing a correspondence between the goals aimed at by each of the means of training (M.A.) and the characteristics of the „System of competitional effects" (S.E.C.) as a whole. In the practice of training in sport it is the qualitative growth of the possibilities of the human body in the performance of each of the means of training (M.A.) which is of greatest concern. A sum total of the growing values standing for the performance of one M.A. determine the progress within the S.E.C. To achieve results, the relationships between the quantitative expressions of the M.A. and the level of performance of the S.E.C. should be positive.

As for the necessity of the selection of the means of training (M.A.), the author points out that in practice this selection is usually carried out in an empirical way, namely on the basis of personal experience and professional expertise.

In a modern conception, training in sports should be channeled to the most effective ways and means so that highest performances may be obtained.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

FORME DE PRACTICARE A JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN TABERE LA MARE PENTRU COPII ȘI ȘCOLARI

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial „Traian Vuia"—Cluj-Napoca

După cum este cunoscut, jocul reprezintă unul dintre mijloacele de realizare a educației fizice și sportive, specific vîrstei copilăriei și preadolescenței, contribuind—prin conținutul lui—la dezvoltarea principalelor calități fizice, morale și de voință.

Jocul, ca atare, rămîne în preocuparea tinerilor școlari și chiar a adulților, dar, în locul activității de bază pe care l-a ocupat din fragedă vîrstă, acum are drept scop dezvoltarea armonioasă a organismului, educarea moral-volitivă a tinerei generații și recreerea, odihna activă, după o activitate obositoare.

Jocurile pentru copii și școlari, în ansamblul lor, reprezintă o admirabilă școală a motricității. Mișcările active solicitate în timpul jocului se perfecționează și se conturează, iar cu timpul ele devin mișcări obișnuite de care se folosește copilul în anumite situații — în procesul muncii, în practicarea unor ramuri sportive, în viață.

Pentru a veni în sprijinul tuturor celor care lucrează în perioada vacanțelor de vară în tabere la mare, am clasificat jocurile de mișcare — după locul de organizare și desfășurare a programului de tabără — astfel :

a. jocuri pe plajă ;
b. jocuri în apă ;
c. jocuri pe terenuri de sport ;
d. jocuri de interior ;
e. jocuri de serbări.

Descriem în continuare exemple de jocuri de mișcare, clasificate după locul de desfășurare, ce pot fi organizate de către cadrele didactice prezente la mijlocul copiilor în vacanțele de vară în tabere la mare, însă formele și variantele lor sînt mult mai numeroase, iar pentru găsirea lor trebuie ca fiecare cadru didactic să-și valorifice întregul potențial de cunoștiințe, priceperi și imaginație, să-și pună în slujba educației și instrucției copiilor toată dragostea și puterea lor de muncă.

A. JOCURI DE PLAJĂ

„MAREA AGITATĂ"

Toți jucătorii, afară de unul, se așază în cerc. În fața fiecărui jucător se marchează locul printr-un cerculeț sau printr-un obiect oarecare (steguleț, bețișor etc.). Conducătorul se plimbă pe lîngă jucători ; cel căruia îi va spune **„marea se agită"**, merge după el, în coloană. Conducătorul duce după el coloana în pas obișnuit sau

alergător, răsucește coloana în formă de șarpe sau bucle. Pe neașteptate, conducătorul spune : **„marea e liniștită“**, atunci toți jucătorii trebuie să se împrăștie alergînd, să ocupe un loc în cerc, inclusiv conducătorul, care încearcă să ocupe unul dintre locuri, în timp ce jucătorul care a rămas fără loc devine conducător.

„CAPCANA PENTRU ȘOARECI“

Copiii se împart în două echipe ; o echipă, luîndu-se de mîini, formează un cerc (capcana) ; a doua — se așază în afara cercului, fiind „șoarecii“. Copiii care formează capcana merg în cerc spunînd :

„De șoareci ne-am săturat
Căci sînt mulți, îngrozitor ;
Au ros tot, tot au mîncat,
Peste tot intră de zor
Luați seama, nu scăpați așa ușor !“

Copiii se opresc și ridică mîinile fără să le desfacă spunînd :

„O capcană o să punem
Și pe toți o să vă prindem“.

Șoarecii intră fugind în capcană și ies din ea la semnalul conducătorului ; copiii care fac cercul, coboară mîinile și se așază ghemuit ; cei care au rămas în cerc se consideră prinși și intră în formația careului ; jocul se termină cînd toți șoarecii sînt prinși.

„HAI NOROC, NOROC“

Jucătorii formează un cerc ; unul dintre jucători rămîne în afara cercului și poartă numele de alergător. El începe să fugă în jurul cercului, atingînd un jucător din cerc peste palmă (jucătorii țin mîinile în spate) ; cel atins pornește alergînd, tot în afara cercului, dar în direcție opusă alergătorului ; amîndoi fug cu scopul de a ocupa locul părăsit de cel lovit. Pe locul unde s-au întîlnit în timpul alergării se opresc, își dau mîna și își urează **„hai noroc, noroc“**, după care continuă alergarea în direcția inițială, căutînd să ocupe locul rămas liber ; cel ce rămîne pe dinafară, reia jocul.

„ȘTAFETA ÎN CERC“

Se trasează un cerc suficient de mare ca să permită copiilor să aibă distanța de cel puțin 2 m unul de altul. La semnalul de începere a jocului, toți încep să fugă în același sens, urmărind circumferința cercului și căutînd să depășească pe cel din fața lui. Jucătorul depășit este astfel scos din joc și trece în mijlocul cercului. Cursa continuă pînă cînd efectivul se reduce la jumătate.

Pentru a anima jocul și a-l face mai distractiv, conducătorul jocului poate da un semnal, la care jucătorii se întorc stînga împrejur și aleargă în direcția opusă.

Jocul va fi condus de un instructor din cadrul cercului ; cînd jucătorii au obosit, jocul se oprește, se execută mers vioi și exerciții de respirație.

„TRACȚIUNI CU FRÎNGHIA“

Pe teren se întinde o frînghie de 10 m ; la cîte un metru distanță de mijlocul frînghiei se fixează, pe ea, de o parte — o bucată de pînză albastră și de cealaltă parte — una roșie. În dreptul acestor semne și perpendicular pe frînghie se trasează pe nisip două linii, cîte una pentru fiecare echipă. Fiecare căpitan de echipă se așază la semnul său, față în față, ceilalți se înșiră înapoia acestora alternînd unul pe dreapta și unul pe stînga frînghiei ; îndată ce toți și-au luat locul corespun-

zător, conducătorul jocului comandă : **„apucați"!** la care frînghia se ridică, se potrivește în așa fel ca semnul de pe frînghie să cadă deasupra liniilor respective, apoi se comandă : **„trageți !"**, la care toți elevii se înclină înapoi, căutînd să tragă pe adversar de partea semnului lor.

Tracțiunea se execută în mod continuu, de toți, fără smucituri și de preferință numărînd tare 1, 2, 3 ș.a.m.d.

Cînd o echipă a cedat, atît cît semnul său distinctiv să fie trecut de bariera adversă, lupta se consideră întreruptă, iar echipele își schimbă locurile între ele și jocul reîncepe. Echipa care a cîștigat de două ori este declarată învingătoare.

B. JOCURI ÎN APĂ

„ARUNCĂ MINGEA"

Se formează două echipe cu un număr egal de jucători ; cei dintr-o echipă pun o batistă pe cap sau o caschetă ; ceilalți rămîn cu capul descoperit. Jucătorii se așază în cerc sau în linie, alternativ — un jucător acoperit, unul cu capul descoperit. Jocul constă în a trece mingea de cinci ori — din jucător în jucător (din aceeași echipă) fără ca mingea să fie prinsă de adversar sau să cadă în apă (mingea se aruncă). Cînd mingea este prinsă de un adversar, acesta o trece unui coechipier, care continuă jocul cu echipa sa. O serie de cinci aruncări (pase) aduce un punct pentru acea echipă. Mingea poate fi rearuncată celui care a aruncat-o. Mingea nu poate trece din mînă în mînă sau de a o lua din mîna adversarului. Sancțiunea pentru o astfel de greșeală : mingea este dată unui jucător din echipa adversă. Jocul poate dura 10—15 minute, după aprecierea celui care îl conduce.

„LUPTA PENTRU MINGE ÎN APĂ"

Jocul se desfășoară în apă adîncă pînă la brîu. Copiii sînt împărțiți în două echipe, care sînt așezate pe malul mării, la o distanță de 3 m, una de alta. Conducătorul aruncă cît mai departe în apă o minge de volei sau de baschet ; cînd mingea atinge apa, cele două echipe intră în apă și încearcă să prindă și să cucerească mingea (nu este voie să se smulgă mingea din mîna adversarului). Mingea se aduce la mal prin pase de la om la om. Cîștigă echipa care aduce mingea la locul de plecare.

„CAI ȘI CĂLĂREȚI"

Prin tragere la sorți, o grupă formată din 10—12 copii reprezintă **„caii"** și o altă grupă va reprezenta **„călărețiii"**. Trebuie stabilit inițial dacă respectivul **„călăreț"** urmează să fie în spate sau pe umeri. La semnalul conducătorului de joc, **„caii"** îi transportă pe **„călărețiii"** pînă la un semn alergînd prin apă. Acolo (la semn), fiecare pereche își schimbă rolurile și aleargă înapoi spre locul de unde au plecat. Cine ajunge primul la linia de plecare, este cîștigător.

„CROCODILII"

Într-o apă adîncă pînă la genunchi se află 8—12 concurenți, așezați în linie. Ei stau culcați înainte cu sprijin pe mîini, pe fundul apei. La un semnal al celui care conduce jocul, concurenții se deplasează prin mutarea alternativă înainte a mîinilor și executînd „bătaia picioarelor (ca la procedeul de înot craul), capul întorcîndu-se alternativ spre stînga și spre dreapta, pentru respirație.

Cine ajunge primul la linia de sosire, situată la 8—12 m, cîștigă.

„MINGEA PRIN TUNEL"

Într-o apă care ajunge pînă la piept, două sau patru echipe se așază una lîngă alta, avînd cîte 8—12 jucători așezați în șir. La un semnal dat, o minge este transmisă din față în spate, de la un jucător la altul, printre picioare, de către fiecare echipă. Ultimul din fiecare echipă va aduce de fiecare dată mingea în fața echipei sale și o vor transmite din nou printre picioare către coada șirului respectiv. Învingătoare va fi echipa care a transmis mai repede mingea și al cărei prim jucător a revenit la locul inițial.

„PLIMBARE CU ROABA"

Participanții se așază, pe 6—8 perechi, într-o apă adîncă pînă la genunchi. La fiecare pereche, unul dintre jucători apucă cu mîinile gleznele partenerului său, care se află culcat pe apă (capul deasupra apei) și sprijinit pe mîini. La un semnal, perechile aflate pe linia de plecare pornesc, străduindu-se să străbată cît mai repede posibil un traseu lung de 10—12 m pentru a ajunge la o țintă — stabilită inițial — pe care o ocolesc ; la revenire, partenerii își schimbă rolurile între ei. Perechea revenită prima pe locul de plecare cîștigă.

C. JOCURI PE TERENURI DE SPORT

„MINGEA CELUI DIN MIJLOC"

Jucătorii se împart în cîteva echipe. Fiecare echipă, ținîndu-se de mîini, formează un cerc, în mijlocul căruia se află conducătorul, care aruncă astfel mingea, la rînd, tuturor jucătorilor. După ce a primit mingea de la ultimul, conducătorul jocului o ridică. Echipa care termină prima — cîștigă. La repetarea jocului sînt numiți alți conducători.

„SUVEICA"

Jucătorii formează două echipe. Fiecare echipă este împărțită în două grupe — A și B — care stau în șir, față în față, una la linia de plecare și alta la linia de sosire. La semnalul conducătorului de joc, primul jucător din grupa A pleacă alergînd să strîngă mîna primului jucător din grupa B, apoi trece la coada grupului B.

Primul jucător din grupa B, lovit, fuge să strîngă mîna celui de-al doilea jucător din grupa A, aleargă să lovească mîna jucătorului din grupa B ș.a.m.d. (grupele își schimbă locurile).

Echipa al cărei ultim jucător a trecut primul linia din față este cîștigătoare.

„VÎNĂTOAREA CAPELEI"

Sînt două echipe așezate, față în față (în linie), la 20—30 m depărtare una de alta. La mijlocul terenului se găsește un băț înfipt în pămînt pe care se așază o capelă (capela se poate pune și jos într-un cerc cu diametrul de 40 cm). La un semnal, cîte un jucător din fiecare echipă (jucătorii ambelor echipe se numără) se apropie de țăruș, mai repede sau mai încet, cum crede de cuviință fiecare, și caută momentul favorabil pentru a lua capela. Cel care reușește, revine alergînd către echipa sa, urmărit de celălalt jucător. Dacă a trecut de linia sa fără să fie atins, jucătorul urmăritor devine prizonierul acestuia.

Jocul continuă în felul acesta pînă ce fiecare jucător a alergat.

Prizonierii se aşază în spatele jucătorilor respectivi.

Cîştigă echipa care are cei mai mulţi prizonieri.

„MERS ÎMPIEDICAT

Jucătorii, împărţiţi în mai multe echipe egale ca număr, stau înapoia unei linii de plecare ; în faţa acestei linii, la 15—20 paşi, este trasată o linie de sosire. La semnal, primul jucător din fiecare echipă (echipele aşezate în şir) sare, cu picioarele apropiate, pînă la linia de sosire, revine, în acelaşi mod, atinge mîna celui de al doilea jucător şi se aşază apoi la sfîrşitul şirului său. Cel de al doilea jucător parcurge drumul în acelaşi fel şi aşa mai departe.

Jucătorul ultim care trece primul linia de sosire, la înapoiere, aduce victoria echipei sale.

D. JOCURI DE INTERIOR

„CINE A FOST“

Jucătorii se aşază în semicerc. Conducătorul se aşază în faţă, cu spatele la jucători. La semnalul instructorului, unul dintre jucători se apropie de conducător, îl atinge pe umăr şi se întoarce repede la locul său. Conducătorul numără : 1, 2, 3, după care se întoarce cu faţa la jucători şi caută să ghicească cine a fost — după mici mişcări, după expresiile feţelor etc.

Dacă conducătorul a ghicit, atunci îşi schimbă locul cu cel care a fost recunoscut ; în caz contrat, el continuă să rămînă şi un alt jucător se apropie de el, îl atinge şi aşa mai departe.

Învinş cei care au fost descoperiţi de cele mai puţine ori.

„UNDE-I MINGEA“

Jucătorii stau în cerc, cu genunchii aduşi. Unul dintre ei stă în afară. Jucătorii din cerc au o minge de oină pe care caută să o ascundă sub genunchi, trecînd-o din mînă în mînă. La un moment dat, instructorul cere ca jucătorul din afară să arate locul mingii. Acest jucător indică locul mingii, prin lovirea uşoară cu palma a aceluia unde crede că se găseşte. Dacă ghiceşte, îşi schimbă locul cu cel care a găsit mingea ; dacă nu-l găseşte, îşi păstrează locul şi continuă jocul.

„UN PAS FĂRĂ ZGOMOT“

Unul dintre cei doi participanţi la întrecere conduce. Profesorul îl aşază în mijlocul camerei şi îl leagă cu batista la ochi. Celălalt se furişează spre el, străduindu-se să se apropie cît mai mult şi fără zgomot. Cînd aude un zgomot uşor, cel legat la ochi spune : **„stop“**, cel care s-a apropiat trebuie să rămînă pe loc. **„Arată“** — îi spune profesorul. Conducătorul trebuie să arate direcţia în care, după părerea lui, se află cel care s-a apropiat. Dacă a greşit, jocul continuă, iar dacă a arătat bine, profesorul strigă : **„jocul“** — şi măsoară distanţa dintre cei doi jucători, după care participanţii schimbă rolurile şi jocul se repetă.

Cîştigă cel care, furişîndu-se, izbuteşte să se apropie cel mai mult de conducător.

„PRINDE BASTONUL“

Jucătorii sînt aşezaţi într-un cerc cu un diametru de 4—6 m. În mijlocul cercului se află un jucător, care ţine un baston sprijinit cu un capăt pe sol, pe verticală. La un moment dat strigă un nume (sau un număr), lasă bastonul din mînă şi părăseşte cercul. Jucătorul cu numele (nu-

mărul) strigat aleargă cît mai repede spre baston, să-l prindă, fără ca acesta să cadă pe pămînt. Dacă reușește, rămîne el în cerc și continuă jocul ; dacă nu prinde bastonul, primește un punct penalizare și jocul se reia de către jucătorul precedent în cerc.

Jucătorul care are mai puține puncte penalizare este desemnat cîștigător.

E. JOCURI LA SERBĂRI

„FUGA ÎN TREI PICIOARE"

Jucătorii, împărțiți în echipe, prin flanc cîte unul, stau înapoia liniei de plecare. În fața fiecărei linii, la o distanță de 10—15 m, se pune un semn (castane, mingi etc.). La un semnal, primul și al doilea jucător din fiecare șir își leagă picioarele, cu un șnur, cordon etc., astfel : piciorul drept al primului jucător de piciorul stîng al celui de-al doilea jucător. Astfel legați, ocolesc în trei picioare semnul fixat dinainte, revenind la locul de unde au plecat. Jucătorul al doilea îl ia pe cel de-al treilea, se leagă și ei și așa mai departe pînă se termină toți jucătorii. Cei care termină de alergat se așază la spatele echipei lor.

Ultimii jucători din echipă care trec primii la întoarcere linia de plecare aduc victoria pentru echipa lor.

„CURSA CARELOR"

Jucătorii se împart în două sau mai multe echipe, așezați în flanc cîte unul, înapoia unei linii de plecare.

Fiecare echipă trebuie să cuprindă neapărat șase jucători. Trei jucători sînt **„cai"** și stau în linie unul lîngă altul, alții doi formează **„carul"** și stau aplecați cu capul între cei trei **„cai"**, la înălțimea șoldurilor, ținîndu-se bine de aceștia, iar conducătorul **„carului"** se urcă cu picioarele pe spatele celor ce-l formează, ținînd în mînă hățurile.

„Carele" sînt așezate în linie la o distanță de 3—4 pași între ele. La semnal, ele trebuie să pornească cît mai repede și să parcurgă o distanță de 25—30 m pînă la linia de sosire.

Echipa care ajunge mai repede la linia de sosire, cu echipajul complet, este învingătoare.

„TRIUNGHIUL ZBURĂTOR"

La acest joc iau parte numai trei jucători. Se ia o frînghie lungă de 3—5 m, destul de groasă, capetele fiind legate bine unul de altul. Cei trei jucători se așază în interiorul acestui colac de frînghie, la distanțe egale și îl ridică ceva mai sus de centură, apoi îl întind pînă obțin un triunghi. La o distanță egală înapoia fiecărui jucător se așază pe pămînt o batistă, o pălărie sau un fanion. La semnal, fiecare dintre jucători caută să atingă batista (semnul din spate). Cel care-l atinge mai întîi, este cîștigător.

„POTECA ALPINISTULUI"

Concurenții se așază în spatele unei scări duble (de zugrav). Concursul constă din urcarea și coborîrea scării cu o paletă de tenis ținută într-o mînă, pe care trebuie să ducă, în echilibru, o minge de tenis. Cîștigă concurentul care a urcat și coborît scara într-un timp mai scurt, fără să-i fi căzut mingea.

Urcarea și coborîrea se cronometrează.

UNELE RECOMANDĂRI PRIVIND FORMELE DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A JOCURILOR DE MIȘCARE

Jocurile de mișcare, prin caracteristicile și efectele lor, fac legătura între jocurile libere ale copiilor și jocurile sportive. În general, se folosesc două îmari categorii de jocuri de mișcare și anume :

a. jocuri fără subiect și fără reguli precise ;

b. jocuri cu subiect și reguli.

Întotdeauna trebuie să precizăm scopul pe care îl urmărim, în funcție de care cadrul didactic își alege un subiect sau altul, un anumit conținut de idei și mișcări, anumite reguli și o formă convenabilă de organizare și desfășurare a jocului.

Dacă se are în vedere încălzirea copiilor — în cazul unei plimbări pe un timp răcoros — sau încălzirea copiilor după ieșirea din mare, sau dezvoltarea musculaturii anumitor regiuni ale corpului, se poate folosi un joc cu alergări, sărituri și alte mișcări, imitînd diferite animale sau fenomene din natură, fără să aibă vreun subiect, fără o legătură strînsă între ideile și mișcările care alcătuiesc conținutul jocului. Mai mult, cadrul didactic poate să organizeze și să conducă jocul fără să anunțe anumite reguli care trebuie respectate.

Dacă se are în vedere scopul formării anumitor deprinderi de mișcare (alergări, sărituri etc.) sau anumite deprinderi morale, de caracter, se pot folosi jocuri cu subiect și conținut precis și cu o desfășurare după reguli precise.

Cadrele didactice trebuie să aleagă și să aplice în forme variate jocurile de mișcare, pentru a contribui din plin la educarea și dezvoltarea multilaterală a copiilor.

AL. TATU : Formes de pratique des jeux de mouvement dans les colonies des vacances pour les enfants et écoliers

Dans son désir de mettre à la disposition de ceux qui travaillent pendant les vacances d'été dans des colonies à la mer d'un matériel documentaire diversifié en ce qui concerne les jeux de mouvement, l'auteur fait une classiffication des ceux-ci dans la manière suivante : jeux sur la plage, jeux dans l'eau, jeux sur les terrains de sport, jeux d'intérieur, et jeux organisé, d'habitude à l'occasion des differentes fies.

Pour chaqune de ces categories on nous presente des exemples dans lesquels sont donnés tous les details concernant le contenu, l'organisation, regles de deroulement etc.

On nous presente, aussi, quelques récomandations sur les formes d'organisation et de deroulement des jeux de mouvement, en général.

AL. TATU : Forms for Practising Exercise Gemes for Children and Schoolchildren in Seaside Camps

Wishing to make available a relevant varied documentary material on exercise games for all those concerned with and working in, seaside camps during the summer holidays, the author makes a classification of the latter as follows : beach games ; water games ; games on sports grounds ; indoor games ; rule games ; games for shows.

Moreover, the author gives examples for each of the above-mentioned categories of games, providing full particulars on content, organization, display, rules of the games, ets.

Recommendations are likewise given bearing upon formulas of organization and display of exercise games in general.

OPINII

CONSULTAȚII

PUNCTE DE REPER PENTRU PERFECȚIONAREA SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A PREGĂTIRII FIZICE ȘI SPORTIVE A STUDENȚILOR

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
I.M.F. București

Ridicarea întregii activități economico-sociale pe o treaptă nouă, calitativ superioară, corespunzătoare exigențelor cincinalului afirmării plenare a revoluției tehnico-științifice în toate domeniile constituie obiectivul central al politicii partidului și statului nostru în etapa actuală.

Din perspectiva realizării acestui obiectiv programatic, stabilit de Congresul al XI-lea și Conferința Națională ale partidului, se desprinde importanța primordială a elementului calitativ, care trasează o nouă traiectorie dezvoltării dinamice, de perspectivă, tuturor sectoarelor vieții economico-sociale, cu ample și deosebite implicații pentru învățământul de toate gradele.

Asigurarea punerii în practică a măsurilor stabilite de partidul și statul nostru cu privire la organizarea, pe baze noi, revoluționare, a învățământului constituie o datorie de prim ordin a cadrelor didactice, a elevilor și a studenților.

Referindu-se la sarcinile învățământului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** arată că : **„Trebuie să facem în continuare totul pentru a înfăptui în cele mai bune condiții programul de revoluționare a învățământului nostru de toate gradele, de așezare a lui pe o bază materială și o concepție înaintată, care să dea posibilitate tineretului să își însușească cunoștințele de bază din toate domeniile. Să nu uităm nici un moment că, indiferent de specializarea pe care și-o alege un tînăr, el trebuie să cunoască bine științele fundamentale, fără de care nici un specialist, din nici un domeniu, nu va fi în stare să lucreze la nivelul corespunzător“ *).**

„Programul de dezvoltare a mișcării sportive pe perioada 1976—1980“ aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. și noua **„Lege a învățământului“**, recent adoptată de Marea Adunare Națională, au creat noi condiții pentru ridicarea calitativă a activității de educație

*) NICOLAE CEAUȘESCU : Cuvîntare la mitingul din municipiul Cluj-Napoca cu prilejul deschiderii noului an de învățămînt, 15.IX—1978, Ed. Politică, București, 1978.

fizică și sport pe o treaptă nouă, pentru stimularea și optimizarea procesului de educație fizică și sport din învățămîntul de toate gradele.

În cadrul ansamblului de măsuri luate în vederea optimizării învățămîntului, în general, se înscrie și acțiunea inițiată de Ministerul Educației și Învățămîntului și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport de **„perfecționare a sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelul de pregătire fizică și sportivă a studenților** *) la care sînt angajate un număr de 34 de catedre de educație fizică și sport din țară.

Inițiativa perfecționării sistemului unitar de verificare și apreciere este o acțiune bine venită întrucît, de la introducerea sa, au trecut șase ani, timp în care a fost verificat și în care s-au putut strînge și cristaliza un număr suficient de date.

Aprecierea pozitivă de care se bucură actualul sistem unitar de verificare a nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților, ca sistem de concepție proprie, românească, cu temeinice valențe formative, cu un pronunțat caracter practico-aplicativ, nu exclude în nici un fel ideea perfectibilității sale.

Experiența cîștigată în perioada anilor 1973—1979 de către catedrele de educație fizică și sport din învățămîntul superior permite o apreciere critică a sistemului actual și obligă să se încerce perfecționarea sa într-o serie de direcții, astfel încît activitatea viitoare să marcheze un nou pas pe drumul optimizării procesului de educație fizică și sport al studenților.

Din necesități lesne de înțeles, Ministerul Educației și Învățămîntului a angajat în mod direct în acțiunea de perfecționare a sistemului unitar peste 90 la sută din cadrele de educație fizică și sport din țară, apreciind că la această problemă trebuie să-și aducă contribuția toate catedrele și cadrele didactice, asigurînd, în același timp, libertatea de a face propuneri și sugestii și catedrelor care nu au fost angajate în mod oficial în realizarea temei. Cu alte cuvinte, **perfecționarea sistemului unitar de verificare și apreciere necesită folosirea deplină a energiei și inteligenței colective de care dispune în prezent învățămîntul superior, precum și valorificarea cadrului organizatoric existent, prin atragerea și angajarea efectivă a tuturor cadrelor la perfecționarea acestuia** prin propuneri și sugestii care să reflecte experiența activității la catedră și să garanteze adoptarea unor soluții mai bune de rezolvare a problemelor care se ridică în activitatea de educație fizică și sport din învățămîntul superior.

Apreciind că finalizarea lucrării va constitui principalul document pe baza căruia se va desfășura întreaga activitate viitoare de educație fizică și sport din învățămîntul superior pe o etapă de 5—10 ani, vom avea posibilitatea să evaluăm în mod realist importanța, însemnătatea și responsabilitatea cu care trebuie rezolvate toate problemele legate de perfecționarea sistemului unitar de verificare și apreciere.

---

*) Tema de cercetare, planificată pe următorii doi ani, a fost încredințată spre coordonare Institutului de medicină și farmacie din București, iar lucrările de centralizare, pe țară și pe profiluri de învățămînt au fost repartizate unui număr de 6 instituții de învățămînt superior din București: Academia de studii economice, Institutul agronomic „Nicolae Bălcescu", Institutul de arte plastice, Conservatorul, Institutul de construcții și Institutul de medicină și farmacie.

DIRECȚIILE PRINCIPALE VIZATE PENTRU PERFECȚIONARE

1. ANALIZA INTEGRALĂ A SISTEMULUI ACTUAL

Perfecționarea sistemului unitar își propune să aducă îmbunătățiri în toate componentele sale în care există posibilități de îmbunătățire.

Înțelegem prin aceasta că el va trebui să se refere la toți anii de studii (de la I la V) fără a se rezuma la anii I și II, la stabilirea probelor de pregătire fizică (de stadion și de sală), la cele de pregătire sportivă la evaluarea corectă a normelor de apreciere, precum și la „cerințele" pe care trebuie să le îndeplinească studenții (competiții, crosuri, excursii etc.).

Referitor la evaluarea nivelului de pregătire fizică și sportivă, dificultățile de selecție și de stabilire a celor mai indicate probe, dintr-o gamă largă de variante posibile, va trebui să se țină seamă de experiența proprie, de sistemul de verificare și apreciere a elevilor, de experiența activității sportive pe plan național și a sportului studențesc pe plan mondial. Numai așa, activitatea de educație fizică și sport din învățămîntul superior va fi o continuare firească a celui din învățămîntul liceal, iar rezultatele sale vor fi comparabile cu cele din școală, cu cele ale altor categorii de tineri de vîrstă apropiată și cu cele ale învățămîntului superior din alte țări.

Referindu-ne în mod concret la sistemul unitar de verificare și apreciere, considerăm necesar ca prin probele și normele sale de pregătire fizică să se asigure o legătură firească cu liceul și cu activitatea de educație fizică și sport din țară și de peste hotare, iar prin probele de pregătire sportivă să se înscrie în orientarea dată sportului de performanță din țara noastră. *).

2. OBIECTIVIZAREA PROBELOR DE APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ

Actualul sistem recomandă un număr de 3—4 probe de apreciere a nivelului de pregătire sportivă la fiecare ramură de sport. În prezent, acestea sînt diferite de la un institut la altul, uneori diferă chiar și în cadrul aceleiași catedre sau de la un an universitar la altul. Datorită faptului că aceste probe nu au fost concretizate în programă, ci doar recomandate, în frecvente cazuri ele nici nu se folosesc, iar aprecierea studenților se face pe baza unor criterii globale, de cele mai multe ori subiective. Așa se aplică faptul că studenții chestionați asupra criteriilor pe baza cărora li se face aprecierea reținn doar probele de stadion, pe cele de sală — mai rar, crosurile și aproape nici o dată — probele de pregătire sportivă.

Pentru remedierea acestei situații este necesar ca la fiecare ramură de sport **să fie stabilite cel puțin două probe de pregătire sportivă** care să se preteze la o execuție individuală, să cuprindă un număr corespunzător de elemente tehnice din sportul respectiv și să se poată măsura obiectiv (secunde, metri, kilograme, număr de repetări pe unitate de timp sau număr total de repetări, număr de puncte etc.). Cu alte cuvinte,

*) C.N.E.F.S. : Probe și norme de control pe ramuri de sport, București, 1977.

aceste două probe se cer precizate în cele mai mici amănunte, astfel încît execuția, înregistrarea rezultatelor și evaluarea lor să se realizeze în același mod la București, Cluj-Napoca, Constanța, Iași, Timișoara etc. devenind astfel comparabile între ele.

Referitor la conținutul celor două probe, ne gîndim ca una dintre ele să constituie **unul dintre elementele de bază** ale fiecărui sport (lovitura la poartă la handbal, fotbal și rugby, aruncarea la coș la baschet etc.), iar cea de a doua să fie o **probă complexă cu o durată de 15—25 de secunde,** care să cuprindă o suită de elemente legate între ele, iar criteriul principal de apreciere să-l constituie eficiența.

La ramurile de sport care au un număr de probe incluse în cadrul probelor de pregătire generală din actualul sistem de apreciere (cum sînt gimnastica și atletismul) probele de pregătire sportivă trebuie să contureze și să accentueze specificul acestor sporturi prin probe clasice, cît mai apropiate de cele întîlnite în competițiile sportive, evitîndu-se alunecarea pe panta măririi numărului de probe de apreciere a nivelului de pregătire fizică generală în detrimentul pregătirii sportive.

Definitivarea aprecierii nivelului de pregătire sportivă se va completa, prin celelalte două probe prevăzute de programa cadru, cu elemente de apreciere care nu se pretează la înregistrarea obiectivă și care ar consta în corectitudinea execuției elementelor tehnice, cunoașterea prevederilor regulamentare și a regulilor de arbitraj, precum și prin modul de aplicare a acestora în condiții de joc (sau concurs).

Procedura stabilirii probelor de pregătire sportivă va trebui să asigure tuturor catedrelor de educație fizică și sport din învățămîntul superior posibilitatea de a contribui la elaborarea și perfecționarea lor. În acest sens, va fi necesar să se solicite sugestii tuturor catedrelor, să se constituie comisii centrale pentru fiecare sport care să studieze propunerile din țară și să definitiveze probele care se vor experimenta pe parcursul anilor 1979 și 1980. După prima experimentare (din 1979), catedrele de educație fizică și sport, catedrele didactice și comisiile de specialiști vor aprecia eficiența probelor și vor putea propune definitivarea sau revizuirea lor.

3. MENȚINEREA, ÎN LINII MARI, A PROBELOR ACTUALE DE APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ. ÎNSOȚITĂ DE REDUCEREA NUMĂRULUI LOR, PE ANSAMBLU

Apreciind că, în linii mari, probele de pregătire fizică actuale sînt cele mai concludente, mai ales la anii I și II, opinăm pentru menținerea lor atît ca număr, cît și ca formă de efectuare.

Simplificarea pe care o găsim justificată se referă la evitarea repetării probelor de stadion la începutul anului II (semestrul al II-lea). Această renunțare este întemeiată întrucît grupele de educație fizică din anul I se mențin, în principiu, și în anul II, iar studenții ajunși în anul II au fost verificați la probele de pregătire fizică în anul I, în două etape — toamna și primăvara. În aceste condiții, posibilitățile lor fizice sînt cunoscute și repetarea lor nu mai este întemeiată. Acțiunile organizate pe plan local în domeniul muncii patriotice în intervalul 15.IX—15.X, pledează și ele în favoarea opiniei de renunțare la ele.

Timpul devenit astfel disponibil va putea mări numărul de ore care se pot acorda pregătirii sportive și accentuării caracterului de pregătire pe ramuri de sport.

4. DIFERENȚIEREA NORMELOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ PE PROFILURI DE ÎNVĂȚĂMÎNT

Cunoașterea nivelului posibilităților reale ale studenților din România a constituit obiectul multor studii și cercetări efectuate pe o cazuistică numeroasă și cu o metodologie modernă. Sub acest aspect, putem afirma că țara noastră deține o poziție prioritară pe plan mondial, că studiul pregătirii fizice a studenților a constituit o preocupare continuă de-a lungul a peste 15 ani și că în acest interval de timp s-a ajuns la o cunoaștere precisă a posibilităților studenților din toți anii de studii.

În etapa actuală, problema care se pune pentru a se trece la un nou stadiu calitativ al procesului de învățămînt se referă la stabilirea unor norme diferențiate în funcție de posibilitățile studenților din cele cinci profiluri de bază : tehnic, universitar și economic, medical, agronomic și de artă.

Studiile anterioare au dovedit că diferențierile incontestabile existente la începutul anului I între studenții diferitelor profiluri se estompează pe parcursul anilor și că nivelul de pregătire fizică se omogenizează în mare măsură.

Plecăm de la ipoteza necesității diferențierii normelor în funcție de cele cinci profiluri, dar traducerea în practică se va impune numai dacă rezultatele actuale, pe care le vom centraliza, prelucra și compara între ele, vor justifica o asemenea măsură.

5. STUDIEREA OPORTUNITĂȚII INTRODUCERII UNEI PROBE SPECIFICE FIECĂRUI PROFIL DE ÎNVĂȚĂMÎNT SUPERIOR

Integrarea activității de educație fizică și sport în preocupările generale ale fiecărui institut solicită competența cadrelor de educație fizică în direcția elaborării unor probe specifice fiecărui profil de învățămînt superior. Conținutul acestora se cere a fi conceput într-o manieră care să răspundă necesităților de mișcare specifice profilului, să poată fi menținute și la anii III—VI, cu caracteristici care să-i asigure aplicabilitatea și utilitatea în procesul activității profesionale viitoare.

La o primă apreciere, această măsură apare deosebit de indicată atît pentru utilitatea sa în regimul de viață zilnic al specialiștilor, cît și pentru procesul de producție, dar elaborarea sa este însă deosebit de dificilă. La un studiu mai atent, se pare că rezolvarea problemei se cere a fi diferențiată nu pe cele cinci profiluri, ci pe grupe de facultăți cu caracteristici comune.

Pentru unele facultăți, cu un pronunțat caracter de activități practice, cum ar fi cele de geologie, geografie, minierit, marină, construcții, hidrotehnică și altele, șansele de reușită sînt mai clare decît pentru facultățile de matematică, fizică, istorie, limba română, medicină, chimie etc.

Perfecționarea sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților va trebui să contribuie la consolidarea poziției educației fizice și sportului în învățămîntul superior românesc.

Precizarea conținutului său în cele mai mici amănunte, obiectivizarea cît mai deplină a probelor de pregătire fizică și sportivă și, mai ales, aplicarea lor riguroasă și uniformă în toate instituțiile de învățămînt superior din țară vor evita pericolul care în alte condiții amenință obiectul de a fi transformat într-o activitate de agrement, fără suport științific și lipsit de criterii obiective.

Cadrele didactice de educație fizică sînt chemate să aibă permanent în atenție și să pună în practică prevederile Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II—2.III.1973 cu privire la **„stabilirea probelor de apreciere anuală a pregătirii fizice a studenților"**, precum și sublinierea hotărîrii referitoare la prioritatea pe care o au rezultatele în aprecierea generală a cadrelor de specialitate : **„Criteriul principal de măsură a muncii cadrelor didactice de specialitate îl vor constitui rezultatele obținute de elevi și studenți în îndeplinirea normelor și probelor".**

Sîntem convinși că punerea în discuție a orientărilor generale care stau în atenția comisiei însărcinate cu perfecționarea sistemului de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților va găsi ecoul necesar în rîndul cadrelor de specialitate pentru a se angaja, cu toată responsabilitatea, în găsirea celor mai indicate măsuri de rezolvare.

Am fi bucuroși dacă propunerile noastre își vor confirma valabilitatea și vom aprecia, în același mod, sugestiile și propunerile mai inspirate și mai eficiente.

O. BĂNĂȚAN : Répéres pour le perfectionnement du système unitaire de vérification et l'appréeciation de la préparation physique et sportive des étudiants

L'initiative de perfectionner le système unitaire de veerification et d'appréciation du niveau de préparation physique et sportive des étudiants s'inscrit comme une necessité dans l'actuelle étape. En partant de ce but, l'auteur met en discussion les principales directions visées par le perfectionnement. Elles sont : l'analyse intégrale de l'actuel système, l'obiectivisation des epreuves d'appréciation du niveau de la préparation sportive, en gardant — en grandes lignes — des epreuves actuelles d'appreciation du niveau de la préparation physique aussi que leur rééduction, en ansamble, la separation des normes de préparation physiques par profiles d'enseignement, ainsi que l'etude de l'opportunité d'introduire d'une epreuve spécifique pour chaque profil d'ensegnement.

O. BĂNĂȚAN : Landmarks for Improving the Single System of Control and Evaluation of Physical and Sports Training of Students

In the present stage the necessity is in focus of improving the single system of control and evalution of the physical and sports training of students. With this in mind, the author submits the reader's attention to the main guidlines and to the aspects which have to be improved. Improvement should be operated on the following lines : an in-depth analysis of the existing system ; an objectivization of the tests for the evaluation of the level of sports training ; the maintenance, in broad lines, of the present tests for evaluation of the level of physical training while reducing their number on the whole ; the differentiation of the norms for physical training by educational grades ; the study of the desirability of the introduction of specific teste for each educational grade.

ESEU DESPRE CALITATE

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
— I.E.F.S. —

Calitatea este, prin definiție, o noțiune subiectivă. În momentul în care poate fi măsurată exact, calitatea devine cantitate și își pierde conținutul noțional.

Despre un anumit gen de muzică putem spune că ne place sau nu. Cînd acest gen de muzică place multora, se poate spune despre el că este frumos. Frumusețea este un atribut calitativ. În sport sînt multe evenimente care pot fi apreciate calitativ. Se vorbește adesea despre frumusețea unui exercițiu de gimnastică la sol, despre frumusețea unei faze la fotbal sau despre frumusețea unei combinații tactice la șah.

Tot forme calitative sînt : armonia — ca atribut al dezvoltării în educație fizică, sănătatea — ca expresie a avizului medical pentru participarea la competiții, expresia de bun, cînd se apreciază un jucător, fie el de baschet, de volei sau alte jocuri sportive, tenacitatea — ca o caracteristică psihologică a unui sportiv etc.

Din alt punct de vedere, înainte de a plăcea sau nu o muzică, înainte de a fi frumoasă sau nu, ea este o combinație cu un anumit grad de organizare a unor sunete, a unor note. Asemenea muzicii, un gest motric din sport este, în esență, consecința unei anumite organizări a ceea ce în mod clasic poartă numele de calități fizice : forța, viteza, rezistența. Atît forța și viteza, cît și rezistența se pot măsura exact, deci ele sînt cantități. Cînd se referă la un obiectiv sportiv, combinația lor organizată poate fi coordonare, precizie, îndemînare etc. Coordonarea, precizia, îndemînarea, sau oricum s-ar numi combinația organizatorică a celor trei cantități fizice de bază, pot fi apreciate bune, frumoase etc., oricum calitativ.

Din apă minerală, lămîie și zahăr, mai ales sportivii își prepară o băutură plăcută și utilă. Din 200 g de apă minerală, 20 g de suc de lămîie și 30 g de zahăr, de curiozitate, știți cîte calități de limonadă (cu precizie de un gram) se pot realiza ? Aproape 12000 ! Evident, numai o parte din aceste calități sînt și plăcute, și utile, iar fiecare dintre sportivi sau dintre noi are combinațiile favorite, în funcție de gust, de situație etc., deci anumite calități care îi plac.

Ar fi prea simplu de spus despre calitate că ea este o anumită organizare a unor componente, a unor cantități. Această accepțiune ar echivala calitatea cu entropia, adică cu cantitatea de informație oferită de o anumită organizare, ceea ce nu ar fi corect.

Calitatea se referă atît la organizarea (combinarea) elementelor cantitative, cît și la succesiunea în timp și spațiu a acestei organizări.

Este adevărat că, pentru o limonadă favorită, nu mai contează dacă punem întîi zahărul sau sucul de lămîie și apoi turnăm apa mine-

rală în același pahar, cînd toate aceste trei componente urmează să fie mestecate omogen. Așadar, în acest exemplu, nu prezintă importanță nici organizarea în timp, nici cea spațială.

Spre deosebire de acest exemplu, în ceea ce privește actul sau gestul motric, compunerea forțelor, vitezei și a rezistenței se face, mai ales, în timp și spațiu.

Bunăoară, atunci cînd alergăm, acționînd asupra solului cu o anumită forță care se modifică în timp, alternăm pașii cu o anumită viteză și repetăm această alternare, apelînd, cel puțin teoretic, la rezistență. Calitatea actului motric — numit alergare — este tocmai organizarea în timp și spațiu a combinațiilor de forță, viteză și rezistență. Dar, numai o anumită organizare a acestora poate fi considerată a fi o așa-zisă alergare frumoasă. Asemenea acestui act motric simplu, și cele complicate, ca de exemplu : un exercițiu de gimnastică sau o fază de fotbal, pot fi apreciate — din punctul de vedere al execuției — frumoase, elegante etc.

Acum pare a fi momentul să punem întrebarea : cine și după ce criterii apreciază calitatea exercițiului de gimnastică (ca să păstrăm același exemplu) ?

Pentru desfășurarea raționamentelor, nu este nevoie să precizăm cine și nici care sînt criteriile după care se apreciază, ci pur și simplu să admitem că există cineva și, de asemenea, că există niște criterii de aprecieri.

Apare evidentă principala sursă de subiectivism. Dacă intrăm în amănunte, remarcăm cîteva componente ale subiectivismului.

Prima componentă este competența celui ce apreciază. Este clar că un arbitru corect de gimnastică este mai competent decît un spectator. Altă componentă este nivelul de exigență. Nivelul de exigență dictează criteriile și reperele de apreciere. El este stabilit arbitrar și va rămîne întotdeauna arbitrar. Odată însă stabilit, nivelul de exigență împarte scara calității în cel puțin două părți distincte. Aceste părți pot fi perechile dialectice ; bun-rău, frumos-urît, da-nu etc.

Împărțirea dihotomică a scării calității (sau a valorii) în educația fizică și sport este foarte des folosită, dar — din păcate — nu întotdeauna și în mod fericit, fiind, în esență, cea mai grosieră împărțire. De exemplu, stabilindu-se nivelul de exigență 190 cm pentru selecția tinerilor într-o echipă de baschet, un candidat avînd 189 cm înălțime poate fi respins (perechea dialectic admis-respins avînd ca linie de demarcație nivelul de exigență 190 cm).

Cu cîțiva ani în urmă, cunoscutul om de știință în teoria sistemelor, americanul de origină cehă ZADEH, a elaborat o teorie nouă, a așa-ziselor „seturi Fuzzy". În esență, ZADEH extinde noțiunea de exact la cea de aproape exact. Ceea ce, aplicat la exemplul de mai sus, dar sub raport înalt-scund, se traduce în felul următor :

Un tînăr cu înălțimea de 190 cm sau mai mult este înalt ; unul de 189 cm este foarte mult înalt și foarte puțin scund ; un tînăr de 180 cm este mai mult înalt, decît scund ; și, în sfîrșit, unul de 160 cm este mai mult scund, decît înalt.

Prin noțiunea „Fuzzy", ZADEH definește tocmai această întrepătrundere gradată în jurul nivelului de exigență a expresiilor calitative

despărțite de nivel. Numai că atît ZADEH, cît și — după cunoștința mea — continuatorii teoriei sale dau — pentru variația lină a granței de demarcare calitativă, pentru întrepătrunderea gradată a expresiilor calitative în jurul nivelului de exigență — o expresie matematică arbitrară, de obicei o funcție exponențial-logaritmică.

Mi-ar face plăcere să se înțeleagă că, de fapt, stabilirea convențională a modului cum se întrepătrund expresiile calitative în jurul nivelului de exigență este o altă componentă a subiectivismului în aprecierea calității.

Aparent, ar mai exista o sursă de subiectivism, și anume faptul că noi am putea să nu fim de acord cu aprecierea calitativă efectuată de o terță persoană, să zicem — un arbitru de gimnastică. În această situație, opinia noastră se raportează la cea a arbitrului de gimnastică și nu schimbă cu nimic ceea ce, mai sus, a fost numită competența celui ce apreciază.

Și, totuși, măsurarea calității este posibilă! Personal, am reușit să elaborez o formulare matematică precisă, care permite o apreciere numerică a calității. Fără îndoială, subiectivismul nu poate fi înlăturat complet din aprecierea calității. Nivelul de exigență este întotdeauna subiectiv, fiind stabilit aprioric, convențional, în legătură cu scopul aprecierii. Așa, de exemplu, înălțimea de 190 cm a unui tînăr poate fi limită inferioară de selecție pentru o echipă de baschet sau poate fi o înălțime excepțională pentru un jucător de fotbal.

În legătură cu nivelul de exigență și distribuția statistică a elementelor care urmează să fie apreciate calitativ, am definit obiectiv noțiunea vagă de „aproape de". Așa, de exemplu, ce ar însemna expresia calitativă „aproape înalt"? Într-o formulare elementară, s-ar putea spune că înălțimea cu 5 cm mai mică decît 190 cm este de două ori mai aproape decît cea cu 10 cm mai mică decît 190 cm. În forma de apreciere pe care o preconizez, 5 cm „aproape de" 190 cm este de circa 8—9 ori mai „aproape de" 190 cm decît 10 cm „aproape de" 190 cm, depinzînd de legea de distribuție a frecvențelor cumulate pentru eșantionul (grupul) respectiv.

Această formulare, departe de a fi o speculație filosofică, are o importanță deosebită în știință, mai ales în cea a educației fizice și sportului.

Majoritatea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului vorbește despre dezvoltarea armonioasă. Dar ce este armonia în dezvoltarea fizică? Care sînt criteriile de apreciere a acestei expresii calitative?

Pentru știința educației fizice, răspunsurile la aceste întrebări trebuie să fie precise și exprimate numeric.

Formularea matematică originală, de care scriam mai sus, satisface aceste condiții. Dar, într-un eseu despre calitate, amănunte despre aceasta nu își au locul.

Nenumărate sînt exemplele unde aprecierea cvasiobiectivă a calității ar duce la progres. Începînd cu notele de la gimnastică sau de la patinajul artistic (și — de ce nu? de la examene, de la școală) și

terminînd cu aprecierea formei sportive, măsura calităţii acestora ar fi ca vîntul pentru foc : dacă este mic, îl înteţeşte ; dacă este mare, îl stinge !

A. GAGEA : Essai sur la qualité

Considérant que, dans l'appreciation de la qualité, le subjectivisme est présent, et après une énumération des parties composantes de ce subjectivisme, l'auteur propose, pour mesurer la qualité, une formule mathématique précise, qui lui apartient, ayant comme but de permettre une appréciation numerique de la qualité. Il souligne, quand même, qué le subjectivisme ne pourra être totalement evité dans l'appréciation de la qualité. Le niveau d'exigence est toujours subjectif, étant établi a priori, conventionnellement, en liaison avec le but de l'appréciation. Ainsi, 190 cm de taille peut signifier, pour un jeune, en même temps un chance minime ou une chance maximale d'être selectionné dans une discipline sportive. En ce qui concerne le niveau d'exigence et la distribution statistique des éléments qui seront appréciés qualitativement l'auteur a defini objectivement la vague notion de „près de", qu'il décrit et de laquelle il affirme que, loin d'être un spéculation phylosophique, elle presente une importance particulière en science et surtout quand il s'agit d'éducation physique et de sport.

A. GAGEA : An Essay on Quality

Having underlined that an evaluation of quality touches on subjectivism, whose components be enumerates, the author assumes for measuring quality accurate mathematical formulas he himself devised in order to numerically evaluate quality. However, he draws the reader's attention to the fact that subjectivism cannot be utterly eliminated when evaluating quality : the level of exigency is always subjective, being a priori established in a conventional way in connection with the purpose of evaluation. For instance, a height of 190 cm may equally mean a minimum chance and a maximum chance for a young man to be selected in a sports branch. The author objectively defines the vague notion of „close to," which he describes in connection to the level of exigency and the statistical distribution of the elements to be qualitaticely evaluated ; moreover hestates that the latter, far from-being a philosophical speculation, is of great importance in science and particularly in a scientific approach to physical education and sports.

În atenţia abonaţilor la revista noastră !

În cazul în care nu veţi primi cu regularitate abonamentul, adresaţi-vă redacţiei noastre, anunţîndu-ne numele, adresa dv. exactă şi completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poştal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei şi a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACŢIA

PLAFONĂRI APARENTE

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — București

Ultimii ani ne-au făcut deseori martorii unor performanțe atletice realizate la vîrste relativ timpurii.

Din multitudinea posibilelor exemple, amintim cei cîțiva campioni olimpici de la Montreal, campioni în jurul vîrstei de 20 de ani : Evelin Schlaak (R.D.G.)— disc ; Wszola Jacek (Polonia) — săritura în înălțime ; Iuri Sedîh (U.R.S.S.) — ciocan ; sau, mai ilustrativ, pe actualul recordman al lumii la săritura în înălțime, sovieticul Vladimir Iașcenko, care a fixat la 2,34 m recordul lumii la această probă, înainte însă de a-și termina stagiul junioratului, într-o probă bogat ilustrată, în istoria ei recentă, de mari celebrități : Brumel, Fossbury, Beilschmidt, Stones.

Exemplificări, în plus, care să întărească ideea că, la ora actuală, sînt posibile rezultate de nivel mondial la 19—20 de ani, sînt inutile, deoarece acesta este un fapt notoriu.

De regulă, cariera unor astfel de performeri este marcată, de la an la an, de performanțe în continuă și substanțială creștere.

Să exemplificăm tot prin actualul recordmen mondial la săritura în înălțime :

1974 (15) ani) 2,00 m ;
1975 2,00 m ;
1976 2,22 m ;
1977 3,33 m ;
1978 2,34 m (2,35 m în sală).

Intervine însă pericolul — evident în ultimul timp — al generalizării acestei posibilități de obținere a marilor performanțe și al neglijării sau, pur și simplu, al combaterii acelora care, în drumul spre înalta performanță, folosesc alt „calapod".

Montrealul ne-a arătat că media de vîrstă a primilor șase clasați în probele atletice a scăzut ușor, dar cu media de vîrstă a cîștigătorilor nu s-a întîmplat același lucru : ea nu a scăzut ! Și dacă au fost campioni în jurul vîrstei de 20 de ani, cam același număr de campioni au avut în jurul a 30 de ani.

Sînt organisme care „explodează" biologic, tot așa cum sînt alte organisme care se „coc" lent, esențial fiind faptul : va fi sau nu realizată o performanță de valoare mondială de către respectivul sportiv (atlet) ?

Practica ne demonstrează că mulți așa ai pistei au crescut lent, uneori cu poticniri, cu perioade mai lungi sau mai scurte de stagnări sau chiar regrese, perioade care — potrivit unui criteriu pe care acest articol și-a propus să-l combată — puteau fi etichetate drept simptomatice pentru nonvaloare sau plafonare.

Asistăm tot mai frecvent la fetișizarea „tinereții cronologice", în dauna celei biologice, îndeosebi sub impresia remarcabilelor rezultate obținute de tineri la gimnastică, patinaj, înot, uitînd — bi-

neînțeles — de caracteristicile acestor ramuri de sport.

Necunoașterea posibilității unui evantai larg de variante în lungul sau mai puțin lungul drum al organismului, de la debut către realizări de nivel mondial, duce la îndepărtarea de pe pistă a multor potențiali campioni.

În cazul multor tnieri, după doi-trei ani de progres nesemnificativ sau de stagnare, se decretează plafonarea, sînt tăiate creditele morale și materiale, iar respectivii abandonează atletismul sau încep un adevărat calvar pentru a scoate capul la lumină, cu supracheltuieli fizice și nervoase, în timp ce creditele sînt avansate unor sportivi cu performanțe mari raportate la vîrstă, dar care, ulterior, de regulă, nu confirmă.

Am auzit, deseori, confrați cerînd lămuriri în privința absenței vreunuia din elevii lor din lotul olimpic. Are loc, de obicei, un astfel de dialog :

— Sportivul meu are un rezultat superior lui „x" care este în lotul olimpic ; de ce-l țineți pe dinafară ?

— Pentru că „x" este cu un an (sau cu doi) mai tînăr, iar stagiul lui în atletism este mai scurt !

— Și ?

— Cum și ? Are, clar, perspective mai bune !

Aceste „perspective" sînt, cel mai adesea, infirmate la Jocurile Olimpice, dacă, bineînțeles, respectiva așa-zisă speranță ajunge pînă acolo.

Prin prezentarea, mai jos, a unor date din biografia cîtorva mari atleți, dorim să argumentăm concret multitudinea posibilităților de a ajunge la mari performanțe, în speranța că vom contribui la diminuarea numărului celor care acceptă o singură variantă : progres neîntrerupt, substanțial, început la o vîrstă cît mai fragedă, mare performanță la 18—22 de ani.

Se cuvine să începem exemplificările cu cea care ne-a inspirat acest articol, anonima, pînă mai ieri-alaltăieri, Tatiana Selențova (U.R.S.S.), alergătoare de garduri.

De la 16 ani (1964) și pînă la 23 de ani (1971), Selențova a concurat la 80 m garduri, 100 m garduri și 200 m garduri, obținînd performanțe medii (criteriul de comparație fiind valoarea mondială), respectiv 11,0 sec., 14,1 sec., 27,2 sec.

În anii 1972 și 1973 nu activează, iar în 1974 și 1975 obține la 100 m garduri rezultatele de 13,8 și, respectiv, 13,4 sec., după optica incrimată în acest articol— criterii clare pentru diagnosticul : plafonată, mai ales dacă se ținea seama și de faptul că sportiva numită avea în 1975 vîrsta de 37 de ani.

Dar din 1976, Selențova concurează la proba de 400 m garduri, unde începe să obțină rezultate bune, iar în 1978, la Praga, după 15 ani de la debut, avînd vîrsta de 30 de ani, devine campioană continentală și recordmană a lumii, cu rezultatul de 54,89 sec.

Să fie, oare, acesta un caz de excepție ? Articolul își propune să demonstreze contrariul !

Să vedem ce ne „spune" biografia în cifre a relativ recent celebrei săritoare în lungime Vilma Berdauskiene (U.R.S.S.), campioană a Europei la Praga și recormană mondială la o probă cu mare aglomerare de celebrități în ultimii 15 ani : Rend, Viscopoleanu, Rosendahl, Becker, Voigt, Siegl.

Să privim dinamica rezultatelor recordmanei mondiale :

1967 (14 ani) 5,46 m ;
1968 5,98 m ;
1969 6,12 m ;
1970 6,13 m ;
1971 6,37 m ;
1972 6,34 m ;
1973 6,21 m ;
1974 (nu a concurat) ;
1975 (nu a concurat) ;
1976 6,51 m ;
1977 6,82 m ;
1978 7,09 m.

Pînă în 1973, parcă este fișa uneia dintre multele noastre junioare care au avut același drum, înfundat însă.

Apoi, doi ani de pauză ! Punct indiscutabil carierei, ar fi decretat mulți. Căci să privim anii 1971—1973, trei ani de regres, și încă la ce nivel, pentru o săritoare cu potențial de 7 metri !

Dar urmează anii 1976—1978, absolut fantastici, mai ales dacă ținem seama de ceea ce a fost pînă atunci.

Nu știm dacă visul Vilmei — 7,50 m !! — se va realiza de către ea sau de altă săritoare, dar pentru noi ceea ce era de demonstrat a fost demonstrat.

Un „demaraj" anevoios a avut și campioana olimpică de la Montreal la săritura în lungime, Angela Voigt. Între 17 și 20 de ani, progresul acestei sportive celebre a fost de 24 de centimetri, de la 5,54 m la 5,78 m. Ce șanse de viitor să acorzi unei sportive cu un astfel de palmares, la vîrsta cînd numai dezvoltarea biologică a organismului ar trebui să fie suficientă pentru sporuri valorice mult mai mari ?

Dar Angela Voigt și-a „rezervat" aceste sporuri pentru mai tîrziu. În următorii patru ani, progresul ei este cu 400 la sută superior celui din perioada menționată mai înainte, sportiva realizînd 6,77 m în 1974, iar peste încă doi ani, în 1976, 6,92 m.

Mai cunoscută nouă ne este biografia sportivă a fostei campioane olimpice și recordmane mondiale, tot la săritura în lungime, compatrioata noastră Viorica Viscopoleanu.

Între 18 și 22 de ani, pe parcursul a cinci ani, deci, sportiva a urcat de la 5,37 m la 5,91 m. Să ne punem sincer întrebarea : ce s-ar întîmpla acum, cu o altă Viorica Viscopoleanu, care la 32 de ani, după cinci ani de pregătire, n-ar realiza nici 6 metri, cifră la îndemîna oricărei junioare talentate ? Răspunsul nu-i greu de dat. Și fiindcă ani în șir cea despre care vorbim ne-a adus nenumărate satisfacții și a contribuit din plin la creșterea prestigiului sportului românesc peste hotare, nu considerăm inutil ca, prin aceste rînduri, să mai „tragem de mînecă" pe cîte un tovarăș prea grăbit și exclusivist, și să-i spunem : „Mai ai răbdare, mai reflectează, și „x" a trecut pe drumul acesta și uite unde a ajuns !"

Lipsită de promisiuni pentru viitor se înfățișa și multipla recordmană mondială și campioană olimpică la aruncarea discului, sovietica Faina Melnik, a cărei fișă biografică sportivă arată astfel în primii patru ani :

1965 (21 de ani) 49,30 m ;
1966 (nu a concurat) ;
1967 48,34 m ;
1968 50,72 m.

Patru ani pentru 172 de centimetri !

Da, dar între 1969 și 1970, adică pe parcursul unui singur an, Faina Melnik progresează 704 centimetri !, de la 54,76 m la 61,80 m. Și ce a urmat știm cu toții !

Asemănător este și cazul Ar-

gentinei Menis. Recordmanei noastre (şi a lumii în anul 1972) i-au fost necesari patru ani pentru un progres de 540 de centimetri, între 1967 (20 de ani) — 49,74 m, şi 1970 — 55,14 m, pentru ca, într-un singur an — 1971 — să arunce 61,08 m, deci, un spor de 594 de centimetri, iar în anul următor — 67,32 m (record mondial), ceea ce a însemnat un progres de 624 de centimetri !

Să tragem concluzia că progresele substanţiale trebuiesc aşteptate îndelung ?

Nicidecum ! Este însă deosebit de important să fim conştienţi de faptul că există şi această posibilitate.

Să nu ne limităm însă doar la exemple din atletismul feminin, în străduinţa noastră de a arăta că nu totdeauna valoarea îşi arată chipul de la început.

Pentru toţi specialiştii, campionul balcanic în probe de triplusalt, în anul 1978 (Salonic), iugoslavul Srejovic, a constituit o mare surpriză. El a cîştigat titlul balcanic cu 16,75 m, după ce ani la rînd a bătut pasul pe loc, nereuşind să se afirme nici pe plan balcanic.

Iată evoluţia rezultatelor sale :

1974	(18 ani)	15,60 m ;
1975		16,19 m ;
1976		16,06 m ;
1977		16,11 m.

Pînă aici, deci, realizările unui tînăr despre care, în genere, se spune : „atîta poate“.

Specialiştii au fost surprinşi într-o măsură mult mai mare atunci cînd, tot în 1978, la Praga, acelaşi Miloş Srejovic devine campion european, realizînd 16,94 m.

Multiplul campion olimpic şi recordman mondial Viktor Saneev (U.R.S.S.) a manifestat şi el la început o anumită „timiditate“ faţă de marile rezultate : 1964 (19 ani) — 15, 87 m ; 1965 — 15,80 m; 1960 — pauză.

De altfel, şi campionul şi recordmanul nostru Carol Corbu a avut în primii ani ai carierei sale atletice o evoluţie care, repetată azi de alt tînăr, l-ar supune pe cel din urmă unor neplăcute semne de întrebare, în legătură cu viitorul său sportiv. Căci cu 15,64 m, atît cît măsura recordul personal al lui Corbu (avea atunci 21 de ani), tînărul de care vorbeam nu ar face parte din lotul naţional, iar cine la vîrsta de 21 de ani nu face parte din lot...

Carol Corbu a avut, la început, următoarea evoluţie :

1965	(19 ani)	14,75 m ;
1966		15,64 m ;
1967		15,63 m ;
1968		16,01 m.

Vestitul aruncător de ciocan Boris Zaiciuk (U.R.S.S.), recordman al lumii, nu a reuşit, între 25 şi 27 de ani (1972—1974), să depăşească 70 de metri, realizînd în aceşti ani, în ordine : 68,88 m ; 68,74 m ; 69,34 m. Ţinînd seama de faptul că atletismul sovietic a avut şi în acei ani mulţi aruncători mai tineri cu performanţe mai bune, Zaiciuk ar fi putut uşor ieşi din „circuit“. Dar nu a fost aşa. Atletul a început să progreseze şi, ceea ce este mai interesant, a realizat cea mai mare cotă de progres la 31 de ani : 364 cm (de la 76,50 m în 1977, la 80.14 m, în 1978) !

Am putea furniza încă multe exemple asemănătoare. Vrem însă să dăm şi altele care să releve o situaţie mai aparte : sportivi stabilizaţi la rezultate superioare şi socotiţi la apogeul carierei lor atletice, reuşesc o „zvîcnire“ care se materializează în performanţe net superioare celor anterioare.

Iată, spre exemplu, cazul italiencei Sara Simeoni. Între 21 și 24 de ani (1974—1977), ea oscilează între 189 cm și 193 cm (desigur, este vorba de cea mai bună performanță a anului respectiv, la săritura în înălțime), deci, în limitele a 4 centimetri, pentru ca, în 1978, cu 201 cm să-și îmbunătățească recordul personal (care este și record mondial) cu 8 centimetri și să devină, la Praga, campioană europeană.

Vestita aruncătoare de suliță Ruth Fuchs (R.D.G.), campioană olimpică și multiplă deținătoare a recordului lumii, se „plafonează", între 1972 (cînd avea 26 de ani) și 1975, la cifre între 65,06 m și 67,22 m (65,06 m ; 66,10 m ; 67,22 m ; 66,46 m), pentru ca, în anul Jocurilor Olimpice de la Montreal, după ce părea pentru mulți plafonată la nivelul maxim al carierei sale, să arunce 69,12 m, unul din multele-i recorduri mondiale.

Campioana olimpică de la Montreal, la 100 m garduri, Johanna Klier (R.D.G.) a încheiat anul 1976 cu cifra 12,77 sec., în anii precedenți ea deținînd rezultatele 13,64 (1974) și 13,52 (1975).

Deși nu ne-am propus să raportăm cele dezbătute în acest articol la atletismul românesc, amintim faptul că Mihaela Dumitrescu deține performanțe superioare Johannei Klier în anul preolimpic, dar, probabil, se presupune că ea nu poate face un salt valoric asemănător cu cel al campioanei olimpice. De ce ? Un răspuns mulțumitor la această întrebare este greu de găsit, mai ales dacă ținem seama de penuria de candidați la echipa olimpică de atletism a României pentru viitoarea ediție, de la Moscova.

Aruncătorul de suliță Michael Wassing (R.F.G.) a obținut performanțe bune, în anii 1974—1977, respectiv : 83,28 m ; 80,02 m ; 85,38 m ; 87,46 m. Cifre bune, dar cîți aruncători de suliță din Europa nu-i erau superiori ?

Și totuși în anul „europenelor" de la Praga, Wessing abandonează seria progreselor „cuminți" și aruncă 94,22 m. Devine și campion al Europei.

Seria exemplelor ar putea continua, dar credem că este suficient pentru a proba ceea ce-și propune acest articol : să demonstreze că nu totdeauna în primii ani de activitate sportivă se realizează cota cea mai mare de progres, că tinerii, și nu numai ei, pot avea cîțiva ani de performanțe medii, fără creșteri semnificative de la un an la altul, dar aceasta nu semnifică neapărat lipsa vocației pentru performanțe de nivel mondial, că sportivi cu vechi state de activitate pot evolua sub marile valori mondiale ani la rînd, pentru ca mai mult sau mai puțin brusc să realizeze salturi excepționale.

Am citat (cu excepția Vioricăi Viscopoleanu), spre a fi și mai convingători, spre exemplificare, numai sportivi în plină activitate. Este lesne de înțeles cîte exemple în același sens ar putea oferi istoria recentă a atletismului mondial, cu sportivi care au abandonat de curînd atletismul. Dar considerăm că este suficient.

Care să fie cauza că unii sportivi realizează rapid, la vîrste relativ timpurii performanțe remarcabile, iar alții, de pildă, cei citați aici, trudesc ani îndelungați pentru a ajunge la același rezultat, după perioade de aparentă plafonare ?

De cea mai mare importanță, credem, sînt caracteristicile individuale privind dinamismul creș-

terii și maturizării psiho-fizice, cuprinzînd un larg evantai de posibilități.

Legate de aceasta ar fi modalitățile diferite ale organismelor de a primi și de a răspunde la efort, timpul mai lung sau mai scurt de perfecționare a tehnicii și a calităților motrice.

O puternică pecete asupra evoluției sportivului și-o pune conținutul pregătirii : mulți antrenori desfășoară cu sportivii lor un program eșalonat cu răbdare pe mulți ani, necesari, în viziunea lor, pregătirii treptate a organismului în vederea unor eforturi de maximă intensitate la momentul oportun.

Aici este locul să subliniem un alt caz frecvent întîlnit, de schimbare în bine a cursului activității unui atlet : schimbarea antrenorului și, odată cu aceasta, schimbarea în bine a procesului instructiv-educativ.

Evident, pentru a face o cotitură în bine în pregătire, cu reflectarea corespunzătoare în rezultatul sportiv, nu este neapărat necesar ca antrenorul să fie schimbat ; se poate schimba sau se poate îmbunătăți bagajul de cunoștințe al aceluiași antrenor.

Desigur, accidentele și microaccidentele sînt în multe cazuri factori care țin pe loc evoluția sportivilor.

Există apoi situații în care angrenarea totală pentru performanță, vizînd subordonarea tuturor factorilor de așa manieră încît ei să influențeze pozitiv performanța, se face treptat sau brusc, dar după mulți ani de practicare a sportului, fără îndeplinirea exigențelor marii performanțe.

Un aport deloc neglijabil în „ruperea" unei serii de rezultate medii o poate avea găsirea unui suport medicamentos superior care, asigurînd perfecta refacere după efort, să permită organismului abordarea unor eforturi mereu crescînde.

Multe pot fi cauzele unei lente ascensiuni sau vremelnice plafonări, esențial este ca, înainte de a decreta nonperspectiva sau plafonarea, să ne amintim că pe același drum a trecut cîndva și marele campion „X". De ce numai el ?

I. VINTILĂ : Des plafonnements apparents.

Dans cet article, l'auteur présente une série d'exemples du monde des grands champions de l'athlétisme mondial, ayant l'intention de démontrer que ce n'est pas toujours durant les prémières années d'activité sportive qu'on réalise la cote la plus grande de progres, que les jeunes, et non seulement eux, peuvent avoir quelques années de performances moyennes sans accroissements significatifs d'une année à l'autre, mais cela ne signifie forcément le manque de vocation pour des performances au niveau mondial, que les sportifs ayant une riche activité peuvent évoluer sous les grandes valeurs mondiales des années durant, pour que, plus ou moins brusquement, ils réalisent des sauts exceptionnels.

I. VINTILA : Apparent Limitations.

In this article the author describes the activities of some of the world champions in athletics, his intention being to demonstrate that it is no a sole that always, from the very beginning, great progress is made in sports. He insists that it may happen for the young people to register only average performance for a couple of years, to show no significant progress from one year to the next. which does not mean that there is no achieving world performances later. The author emphasizes that sportsmen may go on at low values for a number of years and only later to suddenly record spectacular results.

Portret

RENALDO NEHEMIAH

VLADIMIR MORARU

— S-a născut la 24 martie 1959 ;
— 1,86 m înălțime, 77 kg greutate ;
— student în matematică la College Park (statul Maryland) ;
— recordman mondial la 110 mg 50 yg — 6,04 ; 50 mg — 6,36 ; —13,00 (1979) ;
— recordman mondial de sală la 55 mg și 60 yg — 6,88 (toate în 1979) ;
— recordman mondial de juniori la 110 mg — 13,23 (1978).

Cine ar fi crezut ca în același deceniu în care Rod Milburn era declarat cel mai bun alergător de 110 mg al tuturor timpurilor un alt „hurdler" să aspire la această titulatură neoficială, dar atît de sugestivă ? Și, cu toate că noul candidat are numai 20 de ani și — practic — în urmă o carieră atletică de numai trei ani, singurul motiv care i-ar putea face pe amatorii de asemenea verdicte sentimentale să nu-și schimbe părerea ar fi absența unui titlu olimpic. Spunem „ar putea" pentru că, de fapt, cei mai mulți îl consideră deja pe Renaldo Nehemiah cel mai valoros specialist al gardurilor înalte din istoria atletismului. În mod normal titlul olimpic nu-i poate scăpa tînărului atlet de culoare, spun aceiași cunoscători, chiar dacă pînă la finala de la Moscova mai este un an. Pe cea din 1976, de la Montreal n-a putut-o cîștiga pentru că avea atunci abia 17 ani...

Tot ce s-a petrecut însă în răstimpul trecut de la J.O. din 1976 ne determină să afirmăm că Nehemiah este cel mai mare talent care a alergat vreodată o cursă cu obstacole. Povestea scurtei sale cariere atletice începe tot de la o comparație cu Milburn. În 1977, an în care s-a vorbit prima dată despre el, la 18 ani, Nehemiah aleargă 110 mg (pe garduri înalte de 1 m) în 12,9, îmbunătățind cu două zecimi de secundă recordul școlar american al lui Milburn. A fost o apariție fulgurantă, rezultatul fiind uimitor atît în sine, ca valoare intrinsecă, cît și prin trimiterea la ilustrul predecesor, care obținuse cel mai bun rezultat al carierei, 13,1 la trei ani după ce stabilise, cu aceeași cifră, recordul școlar amintit (13,1 a fost cel mai bun rezultat obținut de Milburn cu cronometraj manual ; performanța sa din finala olimpică de la München, 13,24 cu cronometraj electric, este mai bună, echivalînd cu 13,0 „manual").

Mai înalt cu doi centimetri decît Milburn, la fel de agresiv, cu o tehnică perfectă și cu o iuțeală naturală excepțională — francezul Guy Drut, campion olimpic la Montreal va spune despre el : „este mai rapid decît Muhammad Ali (Cassius Clay) și Carlos Monzon la un loc" ! —, Nehemiah este prezentat la sfîrșitul lui 1977

drept viitoarea mare vedetă a probei, cu toate că în vara aceluiași an, la 23 august la Sofia, în cadrul Jocurilor Mondiale Universitare, cubanezul Alejandro Casanas devenise, cu 13,21, noul recordman mondial al probei.

În prima cursă a sezonului 1978, Nehemiah aleargă 13,37 și îmbunătățește cu 20 de sutimi recordul mondial de juniori al probei (7 mai). Este întrecut însă, cu trei sutimi, de compatriotul său Greg. Foster, cu numai un an mai vîrstnic, și el o apariție de senzație. Foster îl întrece din nou, la 2 iunie la Eugene în finala campionatelor universitare, într-o cursă în care reușește 13,22, la numai o zecime de recordul lui Casanas. Nehemiah este cronometrat însă în 13,27, smulgînd încă o zecime recordului mondial de juniori. Aceasta avea să fie însă ultima victorie a lui Foster asupra lui Nehemiah. După o săptămînă, la Westwood (Los Angeles), Nehemiah cîștigă A.A.U. (campionatul național american) în 13,28 (Foster 13,44), iar pînă la încheierea sezonului va obține alte trei victorii categorice asupra celui ce părea hărăzit a-i fi rival. Și tot pînă la încheierea sezonului 1978 (în care a alergat enorm : 60 de curse în sală și aer liber !) Nehemiah va mai corecta de două ori recordul mondial de juniori în turneul european (13,25 la Varșovia, la 13 august și 13,23 la Zürich la 16 august), realizînd încă un rezultat sub 13,30 : 13,28 la Stockholm (4 iulie). Pentru a înțelege ce înseamnă cinci performanțe între 13,23 și 13,28 vă vom spune că nici Casanas (13,21), nici Milburn (13,24), nici Drut (13,28, record european) și nici Foster n-au mai alergat niciodată sub 13,30 ! ! La sfîrșitul anului, listele celor mai bune performanțe arată că Nehemiah deține 8 din cele mai bune 10 rezultate, 10 din primele 15, 14 din primele 24. Este o performanță cu adevărat unică, chiar dacă recordul mondial de seniori i-a scăpat, cum se spune, printre degete.

A urmat sezonul indoor 1979, pe care l-a încheiat fără înfrîngere, și în care a stabilit 7 (șapte !) noi recorduri mondiale de sală pe distanțele de 50 yg, 50 mg, 60 yg și 55 mg. Nehemiah era mai bun de la o săptămînă la alta, de la o cursă la alta și toată lumea aștepta cu nerăbdare sezonul în aer liber.

La 16 aprilie, la San Jose, în California, la primul start, recordul lui Casanas cade : 13,16. Este un lucru neobișnuit ca un record mondial să fie doborît la un concurs de debut, dar în cazul lui Nehemiah nimeni nu s-a mirat. A fost comparat imediat cu Bob Beamon pentru a se sublinia distanța mare dintre el și ceilalți specialiști Mulți au început să se gîndească la „imposibila" graniță a celor 13 secunde, pe care toți cei ce-l văzuseră alergînd pe Milburn o socoteau cvasi invincibilă. Se făceau pronosticuri că pînă la finala olimpică de la Moscova, dacă nu chiar acolo, Nehemiah o va atinge...

A urmat însă „bomba". La al doilea concurs al sezonului, la 6 mai, la Los Angeles, Nehemiah reușește acest stupefiant 13,00 care înseamnă, potrivit logicii care diferențiază cronometrarea electrică de cea manuală ceva mai bine de 12,8 „manual"... Cu riscul de a fi acuzați de exagerare, cu riscul de a fi obligați, chiar în viitorul apropiat, să căutăm noi superlative, îndrăznim să comparăm acest 13,00 la 110 mg cu săritura de 8,90 m la lungime reușită de Beomon la Ciudad de Mexico. Mulți

vor refuza, probabil, comparația, dar ar fi acceptat-o, cu siguranță, dacă rezultatul lui Nehemiah ar fi fost mai bun cu o sutime de secundă. Și, poate că, într-adevăr, între 12,99 și 13,00 este o mare diferență...

O diferență mare, care poate dispare, din nou, mai repede decît ne-am închipui, poate chiar în vreme ce aceste rînduri se află sub tipar. Pentru că Nehemiah, care a spart tiparele probei, poate sparge și granițele traumatizantei granițe a celor 13 secunde, de care l-a despărțit, la 6 mai, această... imensă sutime de secundă...

Pînă acum, cariera tînărului recordman — să nu uităm că se află abia la al doilea sezon internațional ! — pare ieșită de pe benzile unui calculator. Ultimul record poartă numărul 15 în cronologia palmaresului lui Nehemiah. Desigur progresul i se va încetini, trebuie să se încetinească, pentru că cursele de viteză pe garduri au o limită peste care bunul simț ne spune că nu se poate trece. Teoretic, un săritor de lungime poate spera să sară, într-o zi, 8,91 m, dar un alergător de garduri nu se poate gîndi că va putea alerga mai repede o cursă cu obstacole decît una pe plat. Prin urmare : unde se va opri Renaldo Nehemiah ?

Oricum, credem că nu mai este nevoie să așteptăm finala olimpică din 1980 pentru a spune răspicat cine este cel mai bun alergător de garduri pe care l-a avut atletismul...

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ — revista tuturor cadrelor sportive !

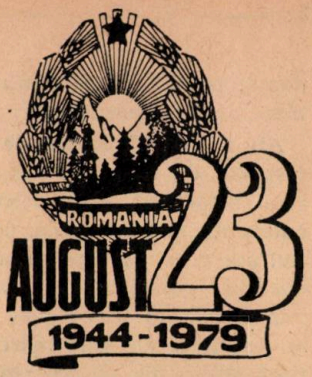
„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“.

„EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT“ apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

A 35-a aniversare a marii noastre sărbători naționale



SUB CONDUCEREA ÎNȚELEAPTĂ A PARTIDULUI, POPORUL ROMÂN REPURTEAZĂ STRĂLUCITE SUCCESE PE CALEA FĂURIRII SOCIALISMULUI ȘI COMUNISMULUI

Sărbătorim în această lună, cu inimile pline de satisfacție și bucurie, împlinirea a 35 de ani de la mărețul act înfăptuit la 23 August 1944, care s-a întipărit pentru totdeauna cu litere de aur în istoria de luptă și biruințl a poporului nostru — victoria revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă. În acea zi de august 1944, la chemarea comuniștilor, sub directa conducere a gloriosului nostru partid, clasa muncitoare, poporul român s-au ridicat la lupta împotriva cotropitorilor hitleriști, dobîndindu-și prin grele jertfe și sacrificii libertatea, suveranitatea și demnitatea. Pe bună dreptate, poporul român a înscris ziua de 23 August între sărbătorile sale cele mai scumpe, cele mai de preț, ea fiind ziua de căpătîi a unei epoci noi, epocă care a deschis larg porțile socialismului triumfător pe meleagurile României străbune, asigurînd realizarea celor mai profunde transformări revoluționare pe care le-a cunoscut societatea românească de-a lungul existenței și dezvoltării sale. Dînd o înaltă prețuire marii sărbători naționale a poporului român, secretarul general al partidului nostru, președintele Republicii Socialiste România, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** arăta : „**23 August va rămîne veșnic în conștiința poporului, amintirea sa transmițîndu-se din generație în generație ca un simbol strălucitor al eroismului maselor populare, al spiritului revoluționar al comuniștilor, al tuturor militanților progresiști din patria noastră**".

Operă măreață a poporului, condus cu clarviziune de partidul comuniștilor, actul revoluționar de însemnătate istorică de la 23 August a reprezentat încununarea unei îndelungate și eroice lupte duse pentru apărarea și afirmarea ființei noastre naționale, pentru libertate și dreptate socială, pentru o dezvoltare economico-socială indepen-

Educație fizică și sport, nr. 8 1979, pag. 1

dentă, pentru prosperitatea și fericirea maselor largi populare.

Au trecut 35 de ani de atunci. Au fost ani de muncă și victorii, de măreațe înfăptuiri revoluționare, ani de cutezanță și îndrăzneală, de uriașă activitate creatoare desfășurată sub conducerea partidului, ani în care cele mai înaripate visuri s-au transformat în realitate, ani care reprezintă tot atîtea trepte de progres, spre înălțarea mărețului edificiu al socialismului în scumpa noastră patrie.

Sărbătorim în acest an istorica zi de 23 August sub semnul apropierii unui eveniment de importanță excepțională în viața partidului, a întregului popor român : cel de-al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, care va avea loc în toamna acestui an. Comuniștii, întregul nostru popor au primit cu profundă bucurie cele trei importante documente care urmează a fi dezbătute de Forumul comuniștilor : **„Proiectul de Directive ale Congresului al XII-lea al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în cincinalul 1981—1985 și orientările de perspectivă pînă în 1990". „Programul-directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000"**, precum și **„Proiectul-directivă de cercetare și dezvoltare în domeniul energiei pe perioada 1981—1990 și orientările principale pînă în anul 2000".** Sînt documente de excepțională însemnătate, care prefigurează, la scara întregii națiuni, noile dimensiuni ale viitorului de aur al patriei noastre socialiste. Este un viitor al muncii tot mai rodnice, al creșterii puternice a calității creației materiale și spirituale, a bunăstării întregului nostru popor, un viitor al afirmării tot mai puternice a prestigiului României în lume. Sînt documente de lucru supuse dezbaterii comuniștilor, a întregului popor, elaborate și fundamentate cu contribuția esențială și sub permanenta îndrumare a secretarului general al partidului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu, documente adoptate într-o deplină unanimitate și unitate de plenara comună a Comitetului Central al Partidului Comunist Român și Consiliului Suprem al dezvoltării economice și sociale a României. Ele reflectă, deopotrivă, marile realizări dobîndîte în dezvoltarea economico-socială a României, sub conducerea înțeleaptă a partidului, cît și perspectivele pentru viitorul cincinal și, în continuare, pînă în anul 2000. Aceste documente istorice confirmă, prin forța argumentelor, continuitatea și consecvența cu care acționează partidul, întregul nostru popor, pentru înfăptuirea neabătută a Programului elaborat de partidul clasei muncitoare, ele afirmă realismul și profunzimea științifică a politicii promovate de partid și jalonează în același timp drumul istoric pe care îl va parcurge societatea noastră în anii viitori.

Viitorul de aur al patriei noastre socialiste se fundamentează istoric pe impresionantele realizări obținute de oamenii muncii din România, fără deosebire de naționalitate, în cei 35 de ani care au trecut de la glorioasa zi a lui 23 August 1944, 35 de ani care au schimbat radical configurația social-economică a țării, întregul curs al vieții poporului nostru. Sînt realizări care evidențiază, cu o mare forță de convingere, caracterul creator, realist și fertil al politicii partidului nostru — rod al îmbinării adevărurilor fundamentale ale materialismului dialectic și istoric cu cerințele concret istorice ale dezvoltării societății românești —, fidelitatea cu care Partidul Comunist Român slujește interesele vitale ale poporului, concepînd întreaga activitate de edificare economică nu ca un scop în sine, ci destinată

omului, creşterii bunăstării tuturor oamenilor muncii.

Marile succese obţinute, care au aşezat România, începînd cu cel de-al IX-lea Congres al partidului, în perioada cea mai bogată şi fertilă a istoriei sale, sînt indisolubil legate de personalitatea şi de prodigioasa activitate desfăşurată, în fruntea partidului şi a statului nostru, de către tovarăşul Nicolae Ceauşescu, pildă de patriotism înflăcărat, de devotament şi abnegaţie în slujba intereselor vitale ale poporului român, a cauzei generale a socialismului şi păcii. Contribuţia sa decisivă la elaborarea şi transpunerea în viaţă a Programului partidului şi a planurilor de dezvoltare economico-socială în funcţie de condiţiile specifice ale României, la fundamentarea, pe baze riguros ştiinţifice, a politicii interne şi externe a ţării, dialogul viu, nemijlocit pe care-l poartă în permanenţă cu poporul, cu ţara au asociat pentru totdeauna numele secretarului general al partidului nostru de toate înfăptuirile acestor ani, de imensul prestigiu de care se bucură azi ţara şi poporul nostru în întreaga lume.

Aceşti 35 de ani care au trecut de la Eliberare consemnează şi o impetuoasă dezvoltare a mişcării sportive din ţara noastră, avîndu-i azi ca protagonişti pe oamenii din fabrici şi uzine, de pe ogoare, din întreprinderi şi instituţii, din facultăţi, şcoli şi grădiniţe de copii, practic pe toţi cei ce doresc ca prin exerciţiul fizic şi sport să-şi întărească sănătatea, să-şi sporească capacitatea fizică şi de muncă sau să obţină o performanţă sportivă valoroasă pe plan intern sau internaţional. Condusă de partid şi orientată prin importante documente-program, activitatea de educaţie fizică şi sport a devenit în ultimii ani o componentă importantă a procesului de educaţie comunistă a tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii, fiind considerată, pe drept cuvînt, o problemă de interes naţional. Ca urmare a iniţiativei personale a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, începînd din anul 1977 se desfăşoară în ţara noastră o competiţie de masă şi performanţă de nemaiîntîlnită amploare, „Daciada" — care dezvoltă şi ridică pe un plan superior tradiţiile valoroase ale sportului nostru, adevărat corolar al unei activităţi bogate desfăşurată în anii anteriori, în care s-au organizat importante acţiuni menite să atragă tineretul, mase largi de oameni ai muncii la practicarea mişcării, a exerciţiului fizic, crosuri populare, campionate ale elevilor şi studenţilor, ale asociaţiilor sportive din întreprinderi şi instituţii, cupe pe ramuri de producţie, serbări sportive şcolare şi competiţii polisportive, gimnastica la locul de muncă, drumeţii, cursuri de iniţiere în diferite discipline sportive.

Rezultatele remarcabile din activitatea sportivă de masă au permis afirmarea tot mai viguroasă a sportului nostru de performanţă în arena internaţională. Anii din urmă au consemnat succese strălucite la Jocurile Olimpice, la campionatele mondiale, europene şi balcanice, în tot mai multe discipline sportivii români luptînd azi pentru clasarea pe primul loc în lume şi reuşind adesea să se impună în faţa reprezentanţilor unor ţări cu puternică tradiţie în activitatea sportivă. În panoplia mişcării sportive româneşti — care astăzi întreţine relaţii cu organizaţii similare din peste 80 de ţări — se află aproape 100 de medalii olimpice, bilanţ strălucit completat de prestigioase afirmări ale purtătorilor tricourilor cu tricolor în campionate mondiale, europene şi balcanice.

Dispunînd de un Program de dezvoltare pe perioada 1976—1980, adoptat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., mișcarea sportivă românească este preocupată de continua și ampla dezvoltare a activității de masă, de largă audiență în rîndurile personalului muncitor din întreprinderi și instituții, și, deopotrivă, de buna pregătire a sportivilor de performanță pentru Jocurile Olimpice din 1980, la care trebuie confirmate și depășite frumoasele rezultate obținute la precedentele jocuri, cele de la Montreal, din 1976.

Sportivii țării, deplin integrați eforturilor depuse de clasa noastră muncitoare, de țărănime, de intelectualitate, de toți oamenii muncii pentru înfăptuirea Programului partidului, scrutînd cu încredere viitorul de aur al României, așa cum se prefigurează el din documentele ce urmează a fi dezbătute la cel de-al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, aduc omagiul lor fierbinte aniversării actului istoric de la 23 August 1944, sărbătoare scumpă tuturor fiilor meleagurilor românești.

CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ ŞI ROLUL EI ÎN DEZVOLTAREA CONTINUĂ A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI DIN ŢARA NOASTRĂ

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S

Sorocurile mari, istorice care structurează orice evoluţie, viaţa însăşi mi-au sugerat de mai multă vreme necesitatea alcătuirii sintezelor, a încheierii unor socoteli adunate şi a deschiderii altora, din care să se desprindă starea domeniului meu de gîndire şi acţiune, de acum statornicit în contextul polivalent al orînduirii societăţii noastre. La formarea acestei atitudini de esenţă deopotrivă filozofică şi contabilă revista îşi are marele său merit pentru că, la 15 ani, la 25, la 30 şi acum la 35 ani mi-a oferit, ca şi altora, spaţiul şi subiectul, paginile ei devenind, în acest fel, de-a lungul timpului, mărturia treptelor bătătorite şi urcate de oamenii unei epoci, angajaţi pe calea necurmată a cunoaşterii şi împlinirilor. Revista, în această ipostază, ca orice cronică, va fi depozitara datelor, soluţiilor şi ideilor iscate de căutare — toate, reflexul cumulat al strădaniilor instituţiilor, al conştiinţelor generaţiilor de specialişti, al modului în care am fost conduşi şi determinaţi.

Mai mult ca oricînd, în acest interval conducerea de partid şi de stat a acordat o atenţie aparte domeniului de cercetare, prin îmbunătăţirea structurii sale organizatorice, prin dimensiunea obiectivelor ei, a legării tot mai strînse cu nevoile fundamentale ale economiei, industriei, ale obţinerii de surse noi de energie, de valorificare raţională şi eficientă a resurselor naturale ale ţării. O dovadă elocventă în această direcţie este Programul-directivă de cercetare ştiinţifică, dezvoltare tehnologică şi de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 şi direcţiile principale pînă în anul 2000, care urmează a fi dezbătut de Congresul al XII-lea al Partidului Comunist Român, amplu şi însufleţitor plan de activitate creatoare, elaborat din iniţiativa şi sub conducerea nemijlocită a secretarului general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, şi pus de partid în faţa tuturor oamenilor de ştiinţă, lucrătorilor din întreaga reţea a instituţiilor de cercetare şi dezvoltare tehnologică, inginerilor şi tehnicienilor din cîmpul activităţii productive, cadrelor din învăţămîntul de toate gradele, tuturor celor care prin întreaga lor activitate sînt chemaţi să îmbogăţească şi mai mult, în anii următori, comoara ştiinţei şi tehnicii româneşti, să asigure promovarea susţinută a progresului tehnic şi ştiinţific în întreaga economie şi viaţă socială.

Cercetarea ştiinţifică în aceşti ultimi ani a traversat cel mai interesant moment al definitivării ei ca sursă de modalitate nouă de abordare a rezolvării obiectivelor educaţiei fizice şi sportului, îmbogăţite în substanţa lor de marile deziderate ale construirii socialismului multilateral dezvoltat pe pămîntul patriei noastre. Ultimele documente de partid elaborate în această perioadă privind dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului şi pregătirea sportivilor români pentru J.O. — Hotărîrea C.C. al P.C.R. din 28.II.—2.III.1973 şi Programul aprobat de

Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. în noiembrie 1976 dau dimensiuni noi categoriilor fundamentale ale sistemului — educației fizice școlare, educației fizice și sportului de masă și sportului de performanță —, cercetării științifice revenindu-i expres, ca în nici un alt document anterior de partid și de stat, sarcini nominalizate și precis direcționate către nevoile teoretice și îndeosebi practice ale abordării lor în acest interval.

Sportul de înaltă performanță a beneficiat de cea mai mare investiție de potențial uman și material, ca urmare a contractelor încheiate de Centrul de cercetări și I.E.F.S. cu o parte din federațiile olimpice. Cu toate dificultățile create de subiectul nostru — sportivul olimpic, întotdeauna subordonat unor obiective înalte de pregătire și de concurs, ireversibil reluării experimentărilor, greu (și uneori explicabil) disponibil pentru abordarea unor ipoteze noi de lucru, sensibil, labil și suspicios datorită rigorilor efortului și poverii întrecerii, cercetarea a făcut totuși marele salt al apropierii, al identificării cu trăirea și performanța lui. Cercetătorul a devenit în această situație a treia constantă a antrenamentului, alături de antrenor și medic urmărind să obiectivizeze *desfășurarea lui, imaginînd diferite tipuri de înscriere pentru a surprinde valorile spațiale și temporale esențiale din orice lecție, din orice concurs. În acest fel, cercetătorul metodist s-a găsit în posesia unei cantități uriașe de date, care, după bucuria obținerii lor, a constatat curînd dificultatea sortării și sistematizării acestora. Așa cum explicam și într-o altă lucrare anterioară, acest cercetător a simțit în curînd absența laboratorului complex de investigație, pe care nevoia l-a „rupt" din stabilitatea (mai corect spus imobilitatea) sa tradițională și l-a adus pe teren, lîngă trăirea atît de aparte a sportivului de înaltă performanță. Așa s-a creat pe lîngă constantele amintite ale antrenamentului și o* variabilă *— brigada multidisciplinară, care și-a adaptat aparatura și sistemul de investigații la realitățile pregătirii (îndeosebi prin folosirea înregistrărilor telemetrice), avînd momentele sale repetate de întîlnire cu sportivul cercetat. Necesitatea unor astfel de raporturi, așa cum arătam mai sus, a izvorît din constatările făcute de cercetătorul metodist care a dezvăluit un inventar numeros de mijloace care alcătuiau o pregătire stufoasă făcută mai mult după criterii tradiționale decît după semnificația lor față de performanța scontată. Era nevoie de ordine, pe care doar operația* raționalizării *o putea aduce.*

Obiectivizarea constituie o etapă indispensabilă cunoașterii realității pure a procesului de antrenament, emiterii unor ipoteze urgente de ameliorarea lui. Le reclamă în mod pertinent dinamica performanțelor internaționale, asperitatea luptei pentru supremația sportivă. În mod logic, operației de obiectivizare a antrenamentului i-a urmat cea de raționalizare, de mărire a eficienței, a compatibilității lui cu obiectivele de concurs. Eliminarea, deci, a elementului întîmplător din metodologia pregătirii a devenit cuvîntul de ordine al cercetării, orientate tot mai mult către zonele ei aplicative. Ajunsă în acest stadiu de înțelegere, ea a devenit însă mult mai complexă, pentru că orice mijloc de pregătire, pedagogic și biomecanic prin didactica aplicării și structura sa, a acționat deopotrivă de fiziologic și biochimic prin efectul creat. Orice mijloc are un cost biologic, stabilirea acestuia permițînd ierarhi-

zarea valorii sale didactice și plasarea mai exactă în economia întregii pregătiri (repetabilitate, succesiune, alternanță, densitate și intensitate). Deci, selecției logico-pedagogice a mijloacelor i-a urmat analiza lor biologică, adică modul în care aplicarea lor la intensități maxime determina un efort de tip aerob, anaerob și mixt s-a situat în alte tipuri de scalare (diversitatea lor explicînd mai mult incertitudinile fiziologiei efortului). În același timp, pentru mijloacele folosite în sporturile ciclice s-a folosit și calculul statistico-matematic (indicatori — media, valoarea standard, coeficientul de variabilitate) între performanțele competiționale și rezultatele fiecărui mijloc de antrenament, reținîndu-se ca mijloace de bază cele cu valori peste 0,750. Acolo unde aceste mijloace s-au exprimat în unități de măsură diferite (metri, secunde, kilograme) s-a procedat la transformarea lor în puncte eșalonate între 0—100, tabela de scalare obținută îngăduind interpretarea unitară a valorii lor. Această operație a permis efectuarea pasului următor în acțiunea de raționalizare, aceea a standardizării mijloacelor, a algoritmizării lor care a determinat tipizarea lecțiilor de antrenament, eșalonarea lor (relativ) optimă în planificarea întregului ciclu de antrenament (ponderea lor în concordanță cu obiectivele de pregătire și concurs). În consecință, modelul de antrenament apărut în gîndirea și în practica noastră cu peste cinci ani în urmă a căpătat o substanță nouă, numărul indicatorilor semnificativi pentru performanță crescînd concomitent cu cunoașterea reală a valorilor lor globale (anuale) și parțiale (pe etape și cicluri săptămînale), care au o putere de influențare sporită asupra dimensiunii ei. Tot mai puțin întîlnim astăzi în modul de abordare a planurilor de pregătire maniera lor declarativă din trecut, singurele cifre relative întîlnite în text fiind procentele unor mijloace niciodată explicate de unde au rezultat sau verificate, dacă s-au îndeplinit. În acest moment, orice rezultat sportiv poate fi analizat critic, indiferent dacă se situează în sfera ciclică sau aciclică a efortului, acolo unde există un model de pregătire și o evidență riguroasă a desfășurării lui. În lumina acestor noi abordări a antrenamentului sportiv, în care au apărut concepte noi (obiectivizare, raționalizare, optimizare, standardizare, algoritmizare), cercetarea științifică a elaborat pentru prima dată în mod anticipat modelele de pregătire și de concurs cu valoare pentru întreg ciclul olimpic 1976/1980. Eficiența lor va fi confruntată cu rezultatele reale ale J.O. din anul următor. Dar indiferent de minusurile sau plusurile care le vor separa, teoria și practica școlii sportive românești vor fi pătruns cu încă un pas în dezlegarea tainelor care continuă să învăluie drumul sportivului către forma sa maximă de exprimare în concurs. Dilemele rămase nu sînt mai puține pentru că elucidarea unora provoacă apariția altora (drumul de întotdeauna sinuos, dar atît de interesant al cunoașterii). Ele se mențin încă în zona raționalizării antrenamentului, dificultatea persistînd în modalitatea de citire corelată a informațiilor fiziologice, biochimice și psihice cu cele metodologice, biomecanice și biomotrice. Folosirea analizei factoriale se găsește la începuturile ei în acest domeniu, iar dotarea cu calculatoare electronice constituind încă un deziderat. Convingerea noastră este însă că la un nou

(Continuare în pag. 25)

MEDICINA SPORTIVĂ ÎN ANII DE DUPĂ ELIBERAREA PATRIEI NOASTRE

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

Așa cum bine se cunoaște, și înainte de 23 August 1944 a existat în țara noastră o activitate de medicină sportivă, cu caracter oarecum particular, datorată în principal unor oameni de știință progresiști sau concentrată în jurul Academiei Naționale de Educație Fizică și a unor cluburi sportive, de asemenea particulare.

Eliberarea patriei noastre a deschis porțile stadioanelor și sălilor de sport pentru tineri și vîrstnici deopotrivă, determinînd astfel dezvoltarea și organizarea pe baze noi, adevărat științifice, a activității de medicină sportivă.

După o perioadă de tatonări și adaptări organizatorice în perioada anilor 1944—1949 (serviciul medical pentru cultură fizică și sport din O.S.P., serviciul medical pentru cultură fizică și sport din cadrul Casei Asigurărilor Sociale, serviciul medical pentru cultură fizică și sport din cadrul Consiliului Central al Sindicatelor și al cluburilor și asociațiilor sportive etc.), la 6 decembrie 1949 Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale, pe baza Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949, emite ordinul de înființare a rețelei de medicina culturii fizice, definind un serviciu central de coordonare în cadrul ministerului și o întreagă rețea de unități de specialitate teritoriale, pînă la nivelul cluburilor și asociațiilor sportive.

Cultura fizică și sportul devenind bunuri ale întregului popor, factori activi de promovare a sănătății, ramura medicală chemată să fundamenteze științific aceste practici sanogenetice, medicina culturii fizice capătă un rol tot mai important.

Putem face azi o retrospectivă a acestor 35 de ani parcurși în acest domeniu, dintre care 30 de ani de activitate organizată pe plan central a medicinii culturii fizice, devenită azi medicina sportivă.

Etapa inițială de activitate a reprezentat o etapă de clarificări conceptuale : ce este această tînără specialitate medicală, medicina culturii fizice, și care este locul ei alături de celelalte specialități medicale în ocrotirea sănătății populației ?

Această etapă conceptuală, care a evoluat în paralel cu latura organizatorică, a dus la constituirea unor unități de specialitate la nivelul centrelor universitare, centre medicale pentru cultură fizică și sport, iar la nivelul orașelor, municipiilor și bazelor sportive republicane a unor cabinete de medicina culturii fizice care alături de asistența și controlul medical acordat practicanților educației fizice și sportului au preluat și latura terapeutică, de corectare și tratare a deficiențelor fizice și funcționale sau a unor boli în faza de recuperare. În formarea specialistului din acea perioadă s-au conturat deja două profiluri : specialistul în problema

controlului și asistenței medicale de specialitate a educației fizice și sportului — după profil de medicină sportivă — și specialistul axat în special pe aspectele prevenirii, corectării și tratării deficiențelor și îmbolnăvirilor — cultura fizică medicală.

Necesități de ordin organizatoric în ocrotirea sănătății publice au impus ca specialistul nou format — medicul de medicina culturii fizice — să îmbrățișeze ambele aspecte în teritoriu, fiind cel mai avizat și instruit în problema relației efort-fizic-organism-performanță la nivelul cluburilor sportive și al loturilor olimpice și naționale. Medicul respectiv a fost însă nevoit să aprofundeze aspectele biologice ale educației fizice și sportului de competiție, aspectele de recuperare, kinetoterapie și altele revenindu-i ca preocupare în măsura în care era confruntat cu asemenea situații în practica sportivă.

În același timp putem spune că și pe plan internațional această clarificare conceptuală se contura cu destulă precizie. Federația Internațională de Medicină Sportivă, organism internațional fondat în 1928 și la care țara noastră este membră cu o activitate bine apreciată, își definea scopul și conținutul activității, ca o medicină a omului sănătos care urmărește ridicarea standardului sanogenetic al populației, supravegherea medicală de specialitate a procesului de antrenament sportiv și corectarea și tratarea unor tulburări sau îmbolnăviri care beneficiază prioritar de terapia prin mișcare în asociere cu factorii naturali de mediu.

La 26 decembrie 1963, Ministerul Sănătății, în colaborare cu Uniunea pentru Cultură Fizică și Sport, înființează Centrul republican de medicină sportivă, unitate centrală menită să acorde asistența de specialitate sportivilor fruntași din țara noastră, să asigure îndrumarea și controlul de specialitate al rețelei de medicină sportivă, formarea și perfecționarea specialiștilor în medicină sportivă, ca și dezvoltarea cercetării în domeniul biologiei educației fizice și sportului de înaltă performanță.

Putem aprecia pe bună dreptate că, odată cu organizarea centrului metodologic, medicina sportivă a intrat pe un nou făgaș. În primul rînd, s-a realizat acea legătură, dorită de mulți ani, între biolog și pedagog ; în al doilea rînd s-a realizat legătura funcțională între medicul sportiv și specialitățile înrudite, această legătură fiind un bun cîștigat al asistenței medicale, al medicinii profilactice. Pe planul asistenței medicale a sportului de performanță medicina sportivă și-a orientat cîmpul de activitate din laboratoare către producție, stadioane și săli, contribuind prin măsuri eficiente la promovarea stării de sănătate a sportivilor și la protejarea acesteia, la creșterea capacității de efort, la perfecționarea metodologiilor de refacere după efort și recuperare după traumatisme sau îmbolnăviri induse de activitatea sportivă etc. Contribuția medicinii sportive în obținerea unor performanțe sportive de valoare la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico din 1968 sau de la Montreal din 1976 a fost apreciată elogios la momentul respectiv. De asemenea, contribuția adusă pe tărîmul cercetării științifice este apreciată pe plan internațional, iar ca o recunoaștere a acestei activități un specialist român este membru în comitetul executiv al Federației Internaționale de Medicină Sportivă, iar un altul în comisia științifică a F.I.M.S. Numeroși alți medici sportivi români sînt membri în organele de conducere ale diferitelor organisme internaționale de medicină sportivă.

Centrul de Medicină Sportivă ca și unitățile rețelei de specialitate sînt vizitate anual de numeroși specialiști străini, unii din ei efectuînd stagii de perfecționare sau de doctorat în țara noastră.

În momentul de față, datorită sprijinului acordat de conducerea de partid și de stat, medicina sportivă din țara noastră se prezintă ca o specialitate și o rețea bine închegată, cu sarcini bine stabilite atît în ocrotirea sănătății populației, unde trebuie s-o recunoaștem c-am realizat încă prea puțin, cît și în supravegherea și asistența medicală de specialitate a sportului de performanță, care reprezintă în ultimă instanță și potențialul științific al medicinii sportive dintr-o țară, așa cum se prezintă situația în momentul de față pe plan mondial.

Momentul acestei aniversări, 35 de ani de la eliberarea țării noastre, găsește medicina sportivă din țara noastră angajată pe frontul unor sarcini de mare responsabilitate : creșterea contribuției medicinii sportive în obținerea unor performanțe sportive de valoare la Jocurile Olimpice din 1980, pe de o parte, iar pe de altă parte implantarea și mai profundă a acestei specialități profilactice în lupta pentru creșterea stării de sănătate a întregului popor.

Desigur că, menționînd cu satisfacție realizările obținute în anii de după eliberare și mai ales de la înființarea medicinii sportive în țara noastră, realizări pentru care numeroși specialiști din rețea au fost distinși cu ordine și medalii înmînate de conducătorul statului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care în nenumărate rînduri ne-a indicat căile de progres ale acestei activități, ne îndreptăm atenția și la unele neîmpliniri sau idei viitoare, care reunite și rezolvate vor trebui să situeze medicina sportivă din țara noastră la nivelul măreților prevederi ale documentelor de partid și de stat.

Avem în vedere faptul ca medicina sportivă, „clinica omului sănătos", să devină o medicină a tuturor, de la nou născut pînă la vîrstnici, contribuind la formarea unor tineri armonios și multilateral dezvoltați, la creșterea capacității de muncă a omului, la recreere și refacere după muncă, la prevenirea îmbolnăvirilor și a deficiențelor fizice, la corectarea și tratarea unor boli care beneficiază de terapia prin mișcare și factori naturali de mediu, dealtfel toate aceste deziderate apărînd incluse în Legea ocrotirii sănătății populației, votată de Marea Adunare Națională în 1978.

Pe tărîm sportiv avem în vedere perfecționarea metodologiei de selecție medico-biologică a tinerilor cu aptitudini pentru sport ; fundamentarea mai științifică a procesului de antrenament prin perfecționarea metodologiilor de evaluare a capacității de efort și de îmbunătățire a acesteia prin mijloace fiziologice ; perfecționarea metodologiei de accelerare a refacerii după efort și a recuperării după traumatisme și îmbolnăviri ; o contribuție mai semnificativă a farmacologiei, geneticii, medicinei nucleare și ultrasunetelor, a altor factori în ridicarea potențialului biologic al sportivilor, în aprecierea și păstrarea formei sportive și în obținerea acesteia la momentul necesar. Sînt preocupări legitime ale mișcării sportive din țara noastră ca și a organelor sanitare față de care ne con-

sideräm plenar angajaţi, iar darea în funcţie a unui institut de medicină sportivă în cincinalul următor, obiectiv pe care-l avem în vedere, va crea premise reale de rezolvare a sarcinilor de mai sus la cel mai înalt nivel, la nivelul prestigiului de care se bucură ţara noastră în arena mondială.

I. DRĂGAN : La médecine sportive dans les années d'après la libération de notre pays

L'activité de médecine sportive avant le 23 Août 1944 a eu un caractère un peu particulier, due, en principal, à des hommes de science progressistes.

La libération de notre pays de sous la domination fasciste a ouvert les portes des stades et des salles de sport pour les jeunes et les vieux également, attirant ainsi le développement et l'organisation sur de nouvelles bases, vraiment scientifiques de cette activité médicale.

Après une période de tâtonnements, le 26 juin 1949, le Ministère de la Santé et des Prévoyances sociales émet un ordre d'organisation d'un reseau de médecine de la culture physique, definissant un service central de coordonation dans le cadre du ministère, et tout un reseau d'unités de spécialité territorielles jusqu'au niveau des clubs et des associations sportives.

Sur le plan international il y a, dès 1928, la Fédération Internationale de Médecine sportive, dont notre pays est l'un des membres ayant une activité bien appréciée.

Le 26 décembre 1963, le Ministère de la Santé en collaboration avec l'Union de Culture Physique et de Sport fonde le centre républicain de médecine sportive, unité centrale destinée à accorder assistance de spécialité aux sportifs d'élite de notre pays.

Le moment de cet anniversaire, 35 d'années depuis la libération de notre pays, trouve la médecine sportive engagée sur le front des tâches de grande responsabilité : l'accroissement de la contribution pour obtenir des performances sportives de valeur aux J. O. de 1980.

I. DRAGAN : Physical Medicine in the Years Following Our Country's Liberation

Activities in physical medicine before 23 August 1944 had a somewhat special character mainly due to a number of progressive scientists.

The liberation of Romania from the fascist domination, has secured free access to stadiums, and gymnasia. Young people and adults alike have been attracted to a sporting life. Consequently, the relevant medical activities had to be organized and developed on new bases.

After a period of explorations, on 26 June 1949 the Ministry of Health and Social Security issued a decision for the establishment of a network of physical culture medicine, which specifically meant the establishment of a central department for coordination within the ministry, to say nothing of an extensive network of relevant territorial units down to the level of sporting clubs and associations.

At the international level there is the International Federation for Physical Medicine set up as early as 1928 ; our country is an active member of this Federation, its work in the domain being highly rated.

On 26 December 1963, the Ministry of Health together with the Union of Physical Culture and Sports set up an allrepublic Centre for Physical Medicine. This was a central unit designed to grant medical assistance to top rank sportsmen and sportswomen in our country.

The 35th anniversary of the country's liberation witnesses an ever-developing physical medicine confronted with great responsibility tasks : an increased contribution to obtaining high value performance in the 1980 Olympics.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

SARCINILE ACTUALE ŞI DE PERSPECTIVĂ PRIVIND PERFECŢIONAREA ÎNTREGII ACTIVITĂŢI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Conf. univ. dr. N. ALEXE

Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S.

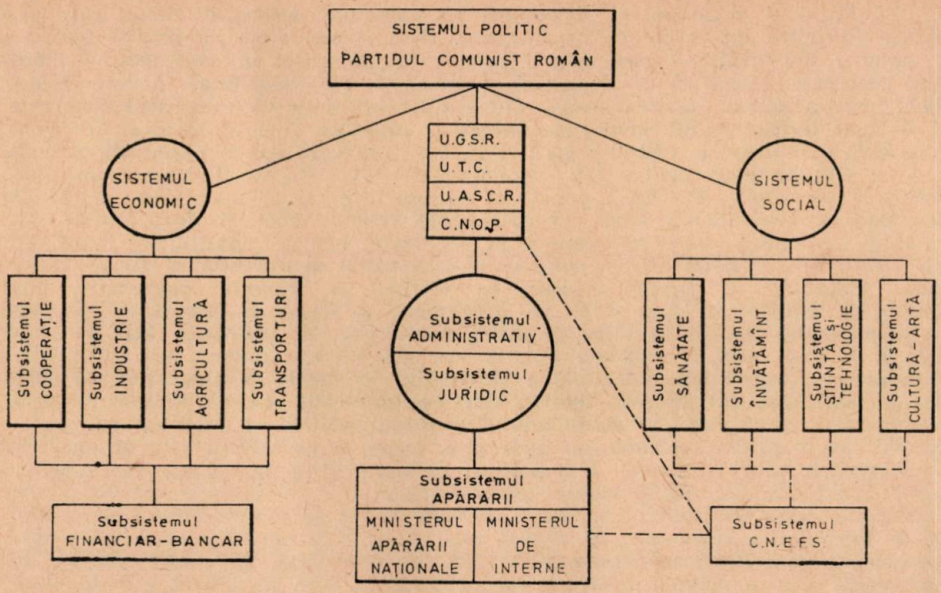
1. INTEGRAREA IDEOLOGICO-POLITICĂ, ORGANIZATORICĂ ŞI FUNCŢIONALĂ A EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN ANSAMBLUL VIEŢII SOCIALE A REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA

1.1. Înfăptuirea cu succes a edificării societăţii socialiste multilateral dezvoltate în ţara noastră, într-un interval de timp condensat, dar istoric prin semnificaţie şi efecte, reclamă măsuri concentrice, energice şi continue pentru asigurarea şi perfecţionarea organizării şi conducerii ei ştiinţifice. Realizarea deplină a acestui deziderat impune cunoaşterea profundă a problematicii sociale „de la cele privind dezvoltarea economiei, ştiinţei, culturii pînă la cele ce privesc familia şi normele de convieţuire socială, deoarece toate influenţează într-o măsură mai mare sau mai mică progresul social *).

Prin urmare, progresul social este chintesenţa corelaţiei cauzale şi armonioase a dinamicii tuturor factorilor sociali. Aceşti factori nu se găsesc într-o izolare impusă de specificul fiecăruia. ci într-o unitate organică şi funcţională care dezvăluie caracterul sistemic al societăţii noastre. Dezvoltarea fiecărui factor social îşi găseşte reazemul obiectiv atît în dezvoltarea celorlalţi, cît şi în modalitatea în care el însuşi este orientat. Or, orientarea este dată de conţinutul sarcinilor, de puterea lor de acoperire şi modul de rezolvare.

La rîndul lor, sarcinile izvorăsc nu numai din esenţa şi nivelul evoluţiei factorului social, ci şi din raţiunea şi dimensiunea comenzii sociale, care i se dă, din finalitatea care i se atribuie. Cu cît comanda şi nevoile sociale sînt mai solicitate, mai mari, cu atît responsabilitatea şi valoarea sarcinilor sporesc. Un factor social, ca şi orice domeniu, poate să rămînă doar la stadiul potenţial al posibilităţii de acţiune şi influenţă dacă nu i se stimulează valenţele şi nu i se depăşesc latenţele. Din acest punct de vedere viaţa a dovedit că socialismul este singura orînduire capabilă să construiască o societate cu o rată superioară de funcţionalitate şi eficienţă. Organizarea sistemică, dimensiunea frontului de problematici pe care îl deschide în dorinţa promovării omului pe toate planurile sale de manifestare, puterea sa de rezolvare a celor mai cutezătoare sarcini, performanţele sociale pe care le generează îi conferă superioritate şi implicit adeziunea maselor de pretutindeni. În mod implicit domeniile ei de activitate, sistemele sociale care îl compun au cunoscut şi cunosc în continuare o dinamică nebănuită, care odată cu mărirea considerabilă a eficienţei lor şi-au sporit sfera şi conţinutul, îmbogăţindu-şi structura şi conceptele. Printre acestea se situează şi sistemul educaţiei fizice şi sportului sau, cum i se mai spune, mişcarea sportivă sau cultura fizică din ţara noastră. Sinonimia lor (pe alocurea discutabilă) ca şi limitele tematicii pe care o discutăm ne scutesc de o dezbatere terminologică. noi optînd în acest caz pentru conceptul de sistem. Raporturile directe între obiectivele şi sarcinile educaţiei fizice şi sportului din ţara noastră, pe de o parte, şi conţinutul

*) *Programul P.C.R. de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism.* Ed. politică, 1977, pag. 108.



activității lor concrete, metodele și procedeele după care acestea se desfășoară în interiorul unei structuri ramificate și ierarhizate, pe de altă parte, satisfac suficient notele esențiale ale conceptului general de sistem.

Edificarea sistemului de educație fizică și sport în orînduirea socialistă, în condițiile României Socialiste, reprezintă un fenomen amplu, cu multiple rezonanțe politico-ideologice, cu o bază filozofică materialistă, cu implicații organizatorice, economice și cu finalitate socială precis conturate. Practicarea exercițiilor fizice în acest cadru complex depășește semnificația doar a simplului act motric realizat. Un sistem ca atare, trebuie să răspundă unei suite de întrebări, legate strins între ele : cine practică exercițiile fizice, pentru ce, în ce condiții, cît și cum, cu ce și de cine îndrumat ?

1.2. Răspunsurile la acest chestionar alcătuiesc, de fapt, elementele caracteristice și definitorii ale sistemului nostru de educație fizică, delimitîndu-i locul și valențele în ansamblul sistemelor societății românești contemporane. În această viziune organizatorică societatea noastră apare ca un sistem global și unitar, rezultat din interrelațiile organice ale sistemelor parțiale care îl compun. Dinamica sa și stabilitatea acestora determină dinamica și totodată stabilitatea sistemului global, a orînduirii noastre. **Unitatea lui** este asigurată de conducerea ideologică și politică de către partid, forță călăuzitoare și morală care neîncetat îi imprimă o dezvoltare echilibrată, intensă și adaptată nevoilor și obiectivelor majore pe care i le stabilește.

Situația sistemului de educație fizică și sport, în acest ansamblu sistemic, poate fi discutată din două puncte de vedere : cel al **profilului său organizatoric,** care îl plasează la intersecția dintre cele de stat și obștești, și cel de fond, care rezultă din esența și **finalitatea** sa. Din reprezentarea grafică pe care o dau acestei așezări (vezi graficul) rezultă (din punctul cel de al doilea de vedere) că sistemul în cauză se află implantat în Spațiul Socialului, în strînsă corelație cu cel al **sănătății și educației, culturii, științei și apărării.** Corelația sistemului educației fizice și sportului cu cele din zona centrală și exterioară a graficului (politice, administrative și economice) evidențiază multiplele nervuri și raporturi care asigură, controlează și stimulează existența și funcționalitatea sa.

Plasarea lui în această diagramă complexă corespunzător esenței sale, pe de o parte (așa cum o vom constata ulterior), și profilului dublu organizatoric pe care îl are (de organizație obștească și instituție de stat), pe de altă parte, îi conferă o multitudine de sarcini care îi definesc, în ultimă analiză, rolul și efectele sociale.

1.3. Mijlocul principal al sistemului în constituie **exercițiul fizic**, care are o gamă nesfîrșită de forme de manifestare. Prin structura sa exercițiul fizic nu are caracter de clasă, pe care însă îl capătă în momentul în care este încadrat într-o concepție filozofică și ideologică și implicit este valorificat într-un sistem aplicat într-un anumit context social. Nu simpla afirmație că exercițiul fizic este util și chiar indispensabil omului îi conferă o autentică valoare socială, ci modalitatea cum o realizează, cadrul organizat în care operează (adică sistemul), putința lui de a acționa egal pentru toți oamenii, accesibilitatea lui tuturor oamenilor. Orînduirea socialistă, din acest punct de vedere, creează o posibilitate unică de valorificare a exercițiului fizic, cuceririle sale revoluționare și democratice asigurîndu-i un imens cîmp de acțiune în interesul real al omului, al colectivității. Aplicarea lui sistematizată contribuie substanțial **la dezvoltarea fizică armonioasă**, îndeosebi a ființei umane, la **călirea și mărirea robusteței sale biologice și psihice**, la dotarea ei cu deprinderi, priceperi și **cunoștințe motrice** atît de necesare omului în viața sa astfel prelungită, în ipostazele atît de frecvente în care se află în procesul muncii sau ale apărării patriei, ale cuceririlor revoluționare. Contribuția potențială a sistemului **la sănătatea poporului, la educarea și instruirea lui în plan motric, dar cu implicații atît de adînci în sfera intelectualului, afectivului și voliționalului omului, sporirea și prelungirea randamentului său în producția bunurilor materiale, creșterea capacității sale de apărare, a reprezentării țării cu cinste și demnitate în competițiile internaționale sportive** explică raporturile lui atît de strînse, uneori inseparabile cu celelalte sisteme aflate în special în zona socialului. Ele, așa cum vom vedea, se caracterizează în primul rînd în **formularea sarcinilor**, în modul corelat în care se acționează și se stabilesc coresponsabilități ale instituțiilor care le reprezintă. În statul nostru nu funcționează doar o singură instituție sau organizație care să aibă o atît de vastă și complexă responsabilitate. Odată cu evoluția statului nostru socialist a evoluat și sistemul de educație fizică și sport, înmulțindu-și și lărgindu-și neîncetat structurile și mărindu-și implicit incidența sa cu individul, surprins în toate fazele evoluției sale ontogenetice și sociale. Simpla enumerare a instituțiilor și organizațiilor centrale care participă nemijlocit la îndeplinirea sarcinilor fundamentale rezultate din valorificarea exercițiilor fizice — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Ministerul Educației și Învățămîntului, Ministerul Sănătății, Ministerul Apărării Naționale, Ministerul de Interne, Uniunea Generală a Sindicatelor din România, Uniunea Tineretului Comunist, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, U.C.E.C.O.M., U.N.C.A.P. etc. — arată, pe lîngă potențialul organizatoric extrem de cuprinzător angajat în această direcție, țesătura deasă a acțiunilor cu un astfel de conținut care înconjoară individul într-un mod concentric.

Și în acest domeniu statul nostru socialist a manifestat o atitudine activă, neîntreruptă și continuu înnoitoare pentru ca omul nu numai să aibă dreptul și să poată folosi exercițiul fizic, dar să înțeleagă rosturile și efectele acestuia, să dorească să le aplice. De aceea, acest proces atît de complex pe plan organizatoric și administrativ rămîne în fond un proces educativ.

1.4. Modalitatea concretă de stabilire a liniilor directoare (a sarcinilor concrete și îndeosebi a celor de perspectivă), după care s-a condus și desfășurat activitatea concretă a sistemului, s-au efectuat modificări organizatorice, s-a perfecționat sistemul de finanțare și dotare materială, s-a rezolvat o continuă îmbunătățire a stilului de muncă, a fost aceea a **hotărîrilor și documentelor de partid.** Ele n-au precedent în istoria României moderne reprezentînd încă o cale de conducere pe care P.C.R. a creat-o și validat-o în acest domeniu, atît de neînțeles și derizoriu tratat în condițiile orînduirii burgheze.

Primul document de partid, care stă la temelia creării structurii organizatorice a sistemului educației fizice și sportului de tip socialist și stabilește obiectivele în concordanță cu sarcinile construirii bazei politice, economice și organizatorice a socialismului în țara noastră, a fost Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949. Prin acest act se creează **Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport** (C.C.F.S.) de pe lîngă Consiliul de Miniștri. C.C.F.S., care preia sarcinile **Organizației Sportului Popular,** prima instituție sportivă democratică românească, apărută imediat după istoricul eveniment de la 23 August 1944, în luna septembrie a aceluiași an. După 8 ani de funcționare a C.C.F.S. o nouă Hotărîre a C.C. al P.M.R. și Consiliului de Miniștri apărută la 2 iulie 1957 inau-

gura un program nou în evoluția domeniului. În statutul noii organizații create, **Uniunea de Cultură Fizică și Sport** (U.C.F.S.), se precizează că are profilul unei **organizații de masă**, principiul adeziunii voluntare constituind caracteristica ei de bază. În anul 1962, în luna februarie se organizează prima Conferință pe țară a mișcării sportive, care desemnează liniile de perspectivă imediată ale sistemului. După 5 ani, în iulie 1967, are loc a doua **Conferință pe țară a mișcării sportive,** în urma căreia apare **Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport** (C.N.E.F.S.), organ central de specialitate cu caracter obștesc, împuternicit să coordoneze și să îndrume unitar activitatea de educație fizică și sport. În același an. în decembrie, apare **Legea nr. 29** „Cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport", prin care se precizează sarcinile, atributele și profilul sistemului, concomitent cu stabilirea **sarcinilor nominale** ale tuturor instituțiilor și organizațiilor centrale care aveau în aria lor de răspundere și problematica respectivă. Pornind de la ideea de bază că educația fizică și sportul în țara noastră sînt activități de interes național, cu o recunoscută valoare socială, legea arată că **statul** sprijină dezvoltarea lor. Așadar, C.N.E.F.S. este investit **ca organ de specialitate cu atribuții pe linie de stat în acest domeniu,** așa cum rezultă din structura sa organizatorică, în modul de funcționare și administrare, din stilul de muncă, din tipul de finanțare (care doar parțial este de stat). Din însăși denumirea adoptată reiese că legiuitorul situează organul sportiv de conducere în categoria **Consiliilor naționale,** care prin structură, jurisdicție, putere de emitere a normelor etc. se aseamănă cu instituțiile centrale de tip ministerial dar și cu organizațiile centrale bazate pe principiul adeziunii voluntare și al participării active la desfășurarea unei activități cu valoare socială (Consiliul Național pentru Crucea Roșie, Consiliul Național al Organizației Pionierilor etc.). În plenara sa din 28.II.—2.III.1973 C.C. al P.C.R. repune în discuție problema educației fizice și sportului, cărora prin hotărîrea sa le trasează liniile directoare ale continuei dezvoltări. Documentul de partid stabilește sarcinile și problemele esențiale, de conținut ale educației fizice și sportului de masă, ale educației fizice și sportului școlar și universitar, în domeniul sportului de performanță.

Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28.II.—2.III.1973 precizează, de asemenea, aspectele care urmăresc **perfecționarea organizării și conducerii activității sportive de către organele de partid și cele însărcinate direct să răspundă de destinele ei.**

Folosind conceptele de **control, decizie** și **îndrumare unitară,** Hotărîrea indică cu claritate **rolul central** și prerogativele ce-i revin C.N.E.F.S., de **organ cu autoritate deplină** în toate componentele sistemului ca și ale celorlalte ministere și organizații centrale. Viziunea modernă de organizare și conducere științifică a acestui sistem este clar exprimată în acest document de excepțională importanță teoretică și practică pentru activitatea respectivă. Indicația expresă a modalităților prin care organele și organizațiile de partid vor acorda o atenție deosebită desfășurării muncii în toate verigile (subsistemele) sistemului dau o rezonanță și o responsabilitate sporită, mai concretă prevederilor Legii nr. 29. În acest fel se creează o nouă și mai largă bază a sprijinului pe care sistemul o va primi pe calea similitudinii raporturilor verticale și orizontale care îl leagă de celelalte sisteme înrudite prin preocupare și răspundere.

Cu prilejul **celei de a 3-a Conferințe pe țară a mișcării sportive din 1975** participanții la lucrări au primit cu entuziasm Mesajul secretarului general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România, tovarășul Nicolae Ceaușescu. Mesajul, cu valoare de document, face o amplă analiză a activității sistemului scoțînd în evidență aspectele pozitive și îndeosebi pe cele care reclamă reconsiderări ale valorificării superioare a potențialului material și uman de care dispune sistemul pentru ca rezultatele atît în domeniul educației fizice și sportului școlar, universitar, militar și de masă, ca și în cel al sportului de performanță să atingă cote superioare. Mesajul dă indicații prețioase pe linie organizatorică, educativă, a pregătirii și perfecționării cadrelor, a verificării maxime a bazei materiale. Toate aceste elemente ale mesajului se transformă în sarcini concrete, ale sistemului.

Pe baza Hotărîrii Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, a indicatorilor și sarcinilor cuprinse în mesajul secretarului general al P.C.R., tovarășul Nicolae Ceaușescu, adresat conferinței a

III-a a mișcării sportive, precum și a cuvîntării rostite cu prilejul înmînării unor înalte distincții sportivilor care au obținut rezultate remarcabile la Jocurile Olimpice de la Montreal (1976) s-a alcătuit și aprobat de către Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. **Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport, pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980.**

Acest document, cel mai laborios din cîte s-au elaborat în țara noastră în acest domeniu, aduce precizări noi, originale și interesante în privința structurii sistemului de educație fizică și sport, **a sarcinilor** lui în acest interval, a responsabilităților ce revin organelor centrale și locale din acest punct de vedere. În acest Program se diferențiază mai analitic și mai exact subsistemele **(categoriile)** sistemului de educație fizică și sport — **educația fizică** (preșcolară, școlară, universitară, militară), **sportul de masă** și **sportul de performanță**. Educația fizică, pe drept cuvînt considerată veriga fundamentală a sistemului, se delimitează față de sportul de masă, dar nu se detașează întrucît se găsesc, ambele categorii, într-o legătură cauzală în interiorul aceluiași sistem. În trecut, conceptul **sport de masă**, includea și pe cel de **educație fizică**, acesta constituind veriga de inițiere și formare a bazei motrice a elevului care se valorifică și ulterior dincolo de cadrul instituțiilor de învățămînt, în tot restul vieții individuale. Prin urmare soluția contribuie la perfecționarea sistemului datorită clarității pe care o aduce într-o activitate extrem de largă, care prezintă însă în interiorul ei deosebiri și de formă și de conținut, așa cum vom constata mai departe în expunerea noastră.

Decretul nr. 69 din martie 1978 prin care se numește **Ministrul Sportului** creează o situație fără precedent sistemului nostru întrucît îl include în Consiliul de Miniștri. Înscrierea sa expresă în categoria instituțiilor de stat mai explicit ca oricînd și la un rang superior nu neagă însă apartenența la sistemul organizațiilor obștești, întrucît rămîne Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, al cărui președinte (în persoana ministrului) a fost ales într-o plenară ulterioară. În acest fel legăturile funcționale ale sistemului, autoritatea și eficiența sa cresc apreciabil. Raporturile sale tradiționale cu celelalte organizații centrale obștești se păstrează, căpătînd unul nou, neavut în trecut, la nivelul Consiliului de Miniștri. În practica conducerii științifice a conducerii noastre soluția decretului respectiv are însă precedent și explicația atît teoretică și deopotrivă politică, educativă, cît și organizatorico-administrativă și anume, faptul că **prim-secretarul C.C. al U.T.C. este și Ministrul Tineretului.**

Prezentarea succintă a evoluției sistemului a urmărit să sublinieze continua căutare a perfecționării sale organizatorice și funcționale, sporirea consistentă a **sarcinilor și conținutului** atît în planul îndeplinirii mereu adecvate a obiectivelor sale fundamentale față de om și colectivitate, cît și cele ale activității instituțiilor și organizațiilor responsabile în această privință.

1.5. Nivelul de gîndire și de rezolvare sintetizate în existența însăși a sistemului educației fizice și sportului atît de precis conturată în ansamblul vieții noastre sociale constituie încă o mărturie a puterii de rezolvare pe care P.C.R. a manifestat-o și o manifestă cu tot mai mare vigoare în toate domeniile publice și totodată a fidelității lui față de doctrina filozofică care îl fundamentează, a modului în care valorifică ideile generoase ale istoriei omenirii și dă împlinire visului milenar al oamenilor de a trăi mai bine, mai mult, mai fericiți. **Exercițiul fizic n-a lipsit, de o manieră sau alta, din nici-o practică sau sistem de educație din cîte s-au cunoscut în mileniile de civilizație.** În lumea antică (îndeosebi a vechii Elade) practicarea exercițiilor fizice și a competițiilor agonistice (sportive) a atins valori impresionante. N-au lipsit nici în perioada obscurantistă a feudalismului, făcînd parte integrantă din educația cavalerilor. Prezente, de asemenea, în gîndirea umaniștilor, iluminiștilor, filantropiștilor și mai cu seamă a socialiștilor utopiști din secolul al XV-lea (Thomas Morus și Tomaso Campanella) și din secolul al XIX-lea (Saint-Simon, Robert Owen și Charles Fourier) și situate la loc de cinste în concepția clasicilor marxiști asupra educației multilaterale a tinerelor generații (alături de educația intelectuală și învățămîntul politehnic) exercițiile fizice n-au fost pe deplin **valorificate decît în socialism.** Limitele de clasă în toate orînduirile anterioare bazate pe exploatare n-au putut să facă din ele un bun al maselor asuprite, așa cum le-a aparținut acestora, nici o

valoare materială și spirituală. Transpunînd în viață gîndirea lui Marx și Engels, și în acest domeniu, Partidul Comunist Român a militat întotdeauna pentru activarea și organizarea în acest scop a unor mase tot mai mari de tineri și oameni ai muncii, indiferent de sex, vîrstă și profesie. Prin urmare **sarcina fundamentală a sistemului educației fizice și sportului în țara noastră a constat din cuprinderea treptată a întregii populații, începînd cu întreg tineretul, în practicarea continuă, gradată și sistematică a exercițiilor fizice.** În aceasta constă esența revoluționară a sistemului nostru de educație fizică și sport, profilul său socialist. Din **conținutul acestei sarcini centrale și totodată permanente** decurg toate celelalte **sarcini ale sistemului.** Un astfel de raport nu subordonează și nu diluează sarcinile lui majore, dimpotrivă le amplifică pentru că **le socializează. Sarcina de esență politică** a practicării exercițiilor fizice de întreg tineretul nostru, de colectivități ale oamenilor muncii din ce în ce mai mari nu diminuează pe cele de esență **instructiv-educativă** și **igienică** (care păstrează specificul sistemului și îl individualizează în ansamblul sistemelor), ci dimpotrivă le conferă consistență și autoritate, generalizîndu-le.

2. DIFERENȚIEREA SARCINILOR PE CATEGORIILE FUNDAMENTALE ALE SISTEMULUI (EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT DE MASĂ ȘI SPORT DE PERFORMANȚĂ), RAPORTUL FUNCȚIONAL DINTRE CONȚINUTUL LOR ȘI BAZA ORGANIZATORICĂ A TRANSPUNERII ÎN VIAȚĂ

Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români pentru Jocurile Olimpice din 1980, aprobat în noiembrie 1976 de către Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., urmărește îmbunătățirea substanțială a întregului sistem, ridicarea eficienței subsistemelor sale la nivelul exigențelor evoluției societății noastre, pentru ca poporul nostru, întregul tineret să crească puternic și sănătos pentru a fi capabil să-și îndeplinească cu succes rolul istoric de constructor al socialismului și comunismului. Acest document stabilește în primul rînd liniile directoare ale activității întregului sistem care vizează :

Dezvoltarea largă a educației fizice și sportului de masă prin cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului, în mărirea sferei de cuprindere a oamenilor muncii în practicarea cu continuitate a exercițiilor fizice și sportului în raport cu vîrsta și profesiunea, prin folosirea timpului liber în mod plăcut și educativ pentru fortificarea organismului, prelungirea duratei vieții active a omului. În vederea îndeplinirii acestor sarcini se impune integrarea tot mai deplină a educației fizice și sportului în ansamblul muncii educative, creșterea contribuției acestora la dezvoltarea multilaterală a personalității umane concomitent cu legarea lor tot mai strînsă de activitatea de producție în scopul creșterii productivității muncii sociale.

Ridicarea nivelului general al activității sportive de performanță, prin promovarea unui număr mai mare de talente care să asigure obținerea performanțelor de nivel mondial și reprezentarea onorabilă a sportului românesc în marile competiții internaționale (Jocurile Olimpice, campionate mondiale și europene etc.), pentru creșterea prestigiului țării noastre în lume.

*

* *

Analiza atentă a conținutului lor ilustrează perfect ideea anterioară care subliniază caracterul militant împletit cu cel educativ al întregului front de acțiuni pe care aceste sarcini le generează.

În acest fel semnificația sistemului educației fizice și sportului capătă dimensiuni egale cu ale învățămîntului, culturii, artei, științei etc., care trebuie să fie accesibile tuturor oamenilor. Promovarea acestora, integrarea și randamentul lor social depind de valorile politice morale, intelectuale și fizice, care se investesc într-un mod organizat în formarea lor complexă, multilaterală. Orînduirii noastre nu-i sînt indiferente destinele lor și de aceea acționează pe toate planurile pentru a le împlini. Aceasta este în fond rațiunea ei de a fi. De acest lucru ne vom da și mai bine seama desfăcînd aceste sarcini generale, diversificîndu-le în cele specifice fiecărui subsistem (categoriile sistemului).

2.1. **Subsistemul educației fizice** reprezintă temelia întregului sistem întrucît el acționează primul **în evoluția ontogenetică a individului, urmărindu-l pînă în pragul maturizării sale biologice și psiho-sociale (20—25 ani).** În acest interval

se structurează și treptat se consolidează organismul și personalitatea acestora. De aceea și puterea de intervenție pe toate planurile — intelectual, moral, emoțional, voițional și mai cu seamă fizic și motric — a factorilor educogeni este și cea mai mare în acest interval și cu atît mai eficientă cu cît ei acționează corespunzător de la o vîrstă cît mai fragedă. Pentru această rațiune obiectivă educației fizice i se acordă rol prioritar în perioada preșcolarului (3—6 ani) căreia Programul îi asigură o obligativitate zilnică, cel puțin o oră pentru efectuarea exercițiilor analitice ale gimnasticii de bază și jocuri dinamice menite să le dezvolte simțul orientării în spațiu concomitent cu creșterea nivelului calităților motrice de bază — viteză, forță, rezistență, îndemînare — formarea și începerea procesului de perfecționare a mișcărilor naturale (mers, alergare, sărituri, aruncări, echilibru, cățărare etc.), atît de necesare măririi raporturilor copiilor cu mediul înconjurător și începerii timpurii a inițierii lor într-o ramură sportivă. **Învățarea înotului, a patinajului și schiului reprezintă o sarcină cu o valoare igienică și utilitară egală ca eficiență cu cea a necesității învățării cititului, scrisului, socotitului.** Posibilitatea copilului preșcolar și apoi a adultului de a se comporta relativ asemănător în toate mediile posibile ale existenței sale îi creează o altă condiție de viață, chiar o nouă calitate. Diferența de valori antropometrice și motrice între copilul care nu știe să înoate și cel care înoată cu regularitate este atît de mare încît elimină orice discuție. La acest fapt se adaugă și valorificarea în sens recreativ, igienic și deprinderii înotului de-a lungul întregii vieți, cu toate satisfacțiile obiective și subiective care se degajă din aceasta în planul întreținerii biologice și a unei capacități funcționale mai ridicate. a tonusului neuromuscular, a beneficiului atît de puțin costisitor pe care se realizează călirea organismului prin practicarea înotului. Schiul și patinajul acționează într-o măsură apropiată, condițiile climaterice limitînd valorificarea lui. De aceea, liniile de evoluție ale sarcinilor educației fizice din perioada preșcolară trebuie căutate în zona acestor ramuri sportive, care înainte de toate au o valoare biologică, educativă și utilitară incalculabilă pentru trăirea individului. Într-un viitor apropiat întreg efectivul populației preșcolare, care este de aproximativ un milion, va trebui să aibă condiții și obiective ale educației lor în general și ale educației fizice în particular să învețe înotul, schiul și patinajul, tot așa cum o fac cu celelalte discipline fundamentale ale instruirii lui intelectuale (cititul, scrisul și socotitul).

În aceleași linii de perspectivă imediată, începută deja în intervalul olimpic 1976—1980 se înscrie și sarcina de a cultiva încă de la vîrsta preșcolară interesul copilului pentru competiție, evident sub formă de jocuri cu caracter de întrecere, educîndu-i în primul rînd corectitudinea, voința și dorința de a participa și a învinge, de a nu renunța la o acțiune mai ales în momentele sale de dificultate. Viața unui om adevărat, a unei generații, a unui popor se construiește pe obișnuirea precoce a confruntării lor cu sarcini care să le reclame un angajament puternic, o motivație statornică pentru acțiune, pentru inițiativă. Din acest punct de vedere educația fizică este mai mult decît indispensabilă, este de neînlocuit.

— **Educația fizică școlară și universitară**, corespunzătoare Programului și Legii educației și învățămîntului aprobată de către Marea Adunare Națională (la 21 decembrie 1978), urmărește să constituie procesul de influențare a dezvoltării fizice în sfera valorilor sale perfectibile (circumferințe, perimetre, greutate și a raporturilor lor), a armonizării ei concomitent cu creșterea calităților motrice de bază, a însușirii ramurilor sportive care creează elevilor o veritabilă cultură a mișcării, a practicării lor în aer liber, a efectuării cotidiene a elementelor gimnasticii zilnice care are în timp efecte nebănuite asupra echilibrului neuromuscular, a metabolismului general. **În cadrul învățămîntului superior** după primii 2 ani dispare caracterul obligatoriu al educației fizice, care are deja 17 ani de aplicare în acest regim, dar rămîne putința facultativă de a avea pînă la încheierea studiilor, îndeosebi sub forma practicării unei ramuri sportive, care menține un nivel ridicat al calităților motrice de bază și le perfecționează deprinderile tehnice, care permite studenților ca și dincolo de cadrul universitar să practice cu satisfacția și eficiența dorită un sport sau altul.

— **În unitățile militare** accentul va cădea pe creșterea capacității de efort a soldaților compatibilă cu exigențele pregătirii de luptă a acestora. Practicarea zilnică a gimnasticii de înviorare, pregătirea probelor și realizarea normelor de pregătire motrică, realizarea unei activități competiționale stimulatorii reprezintă sarcinile domeniului care se încadrează în mod imperios necesar în procesul în-

structiv-educativ la care este supus militarul în termen, elevul liceelor și școlilor militare.

*
* *

În sinteza prezentării acestor sarcini constatăm că ele sînt preponderent **formative,** acționînd în planul dezvoltării fizice și motrice a acestei populații de circa 5,5 milioane, 1/4 a populației țării noastre. În același timp ele urmăresc înzestrarea lor cu deprinderile a 1—2 ramuri sportive, care pe lîngă faptul că acționează în plan biologic, contribuind la creșterea indicatorilor morfologici și funcționali, le creează o motivație deosebit de durabilă, pentru practicarea lor în timpul liber și mai cu seamă dincolo de cadrul organizat al instituțiilor școlare, universitare și militare. Este știut că un act, indiferent de esența lui, nu-l preiei, nu-l repeți decît în situația în care îți creează o satisfacție de o anumită natură. Cu cît știi să-l efectuezi mai bine cu atît ești dispus să-l realizezi în continuare, să-l repeți ca urmare a liberului tău arbitru. În sport, acest fapt este îndeobște verificat, bucuria repetării cu eficiență, cu ușurință a gestului motric constituind resortul motivației constante pentru practicarea lui. Pe baza informațiilor pe care le primești într-un domeniu intelectual oarecare, în timpul școlarității, ai curiozitatea și putința continuării culegerii lor pentru necesitatea cunoașterii și eventual a aprofundării ei. Acest proces, de natură psihică, explică sarcina educației fizice școlare, universitare și militare de a învăța și perfecționa o ramură sportivă sau două, în felul acesta ea căpătînd, din acest punct de vedere, un **caracter informațional.**

Echilibrul între latura formativă și informațională a sarcinilor practicării exercițiilor fizice în acest subsistem al sistemului nostru de educație fizică și sport reprezintă caracteristica sa pregnantă, întrucît din celelalte două subsisteme el nu mai poate fi menținut. În acest cadru ființa umană ia contact cu cea mai mare varietate a formelor de practicare a exercițiilor fizice, programele didactice după care procesul se desfășoară avînd un conținut bogat și variat care permite profesorului de educație fizică și sport — specialistul domeniului — să-l adapteze condițiilor concrete de lucru.

Constanța sarcinilor respective (ele rămînînd aproximativ aceleași în următorul deceniu) nu împiedică perfecționarea realizării lor. Din acest punct de vedere rezervele sînt extrem de mari, situîndu-se în zona îmbunătățirii considerabile a cantității de efort și a calității acestuia (a densității și intensității) în cadrul formelor de practicare a exercițiilor fizice, specifice instituțiilor respective. Din acestea, lecția de educație fizică și sport, ca și celelalte activități sportive școlare, poate fi substanțial îmbunătățită. Amintim că nu se poate conta pe mărirea numărului lor, limitele planului de învățămînt neputînd fi deocamdată depășite. Dar creșterea parametrilor esențiali ai efortului în lecție, valorificarea timpului liber din punctul de vedere al sarcinilor educației fizice și sportului școlar, îndeosebi a pauzelor școlare, a taberelor și vacanțelor, creează deprinderea repetării în afara orarului școlar de către elev a unor exerciții care vizează fie creșterea calităților motrice, fie învățarea unor deprinderi tehnice specifice anumitor ramuri sportive (îndeosebi gimnasticii și jocurilor sportive), duc nemijlocit la creșterea sensibilă îndeosebi a valorilor normelor de control privind pregătirea fizică a elevilor. Datele cercetării efectuate în anii trecuți de Centrul de Cercetări al Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport arată discrepanța dintre graficul dezvoltării fizice (morfologice) a elevilor și elevelor și cel al dezvoltării motrice (măsurată prin 10 indicatori de viteză, îndemînare, forță, mobilitate, detentă, rezistență) mai cu seamă după vîrsta de 10 ani, cînd cel motric își micșorează vizibil ascendența și se depărtează de cel morfologic, pentru ca în jur de 14—15 ani (mai cu seamă la fete) să intre în platou și de la 16—17 ani să înceapă chiar să scadă, indicînd ferm o involuție. Această concluzie care a și generat apariția **Sistemului unitar de verificare și apreciere** (S.U.V.A.) a dezvoltării biomotrice a populației școlare menit să stimuleze și să măsoare eficiența calitativă a procesului pedagogic al educației fizice și sportului în cadrul sistemului reliefează regimul insuficient de mișcare organizată, o neîndeplinire a sarcinilor acestuia. Efectul este cu atît mai nedorit cu cît constatăm pe baza simplei observații ca și a unor cercetări privind modul de valorificare a bugetului de timp liber, că **raportul dintre dinamica și statica** elevului devine tot mai favorabil ultimei ipostaze, urmarea cumulată asu-

pra încărcării lui uneori pe plan intelectual, a pierderii timpului, a bucuriei mișcării în aer liber, a consumării unui bun interval de vreme în fața televizorului etc.

Față de această situație sarcinile actuale și de perspectivă ale educației fizice și sportului vizează înmulțirea și intensificarea formelor de practicare a exercițiilor fizice. Așa se explică caracterul lor **obligatoriu**, care nemijlocit trebuie să ducă la **continuitatea aplicării,** condiție indispensabilă a obținerii efectelor urmărite.

2.2. **Sarcinile sportului de masă** (al doilea subsistem) sînt prezentate cu toată claritatea în indicația dată de tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al P.C.R., în această direcție :

„Să se acționeze în modul cel mai hotărît pentru cuprinderea și angrenarea întregului tineret începînd cu copiii, cu pionierii și elevii din școli, cu studenții, cu tineretul din întreprinderi și de la sate, în practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului pentru folosirea în forme simple, accesibile și atractive în vederea dezvoltării unei activități sportive cu adevărat de masă, care să cuprindă cele mai largi categorii de cetățeni".

Responsabilitatea sportului de masă în cadrul sistemului este extrem de mare, de fapt, ea imprimînd cel mai pregnant caracterul lui socialist. Practic, în sfera lui se încadrează întreaga populație a țării sau, mai corect spus, se tinde către acest obiectiv. Așa se explică **imensul cadru organizatoric** care este angajat în transpunerea în fapt a sarcinilor date de conducătorul statului, de documentele de partid în această direcție. C.N.E.F.S., U.G.S.R., U.T.C., M.E.I., C.N.O.P., U.A.S.C.R., M.A.N., M.I., UCECOM, U.N.C.A.P., consiliile populare comunale, întreprinderile, organizația „Șoimii Patriei" răspund de îndeplinirea **practicării regulate** în forme simple și accesibile a diferitelor exerciții fizice, a sportului și turismului (îndeosebi sub forma drumeției, excursiilor, crosurilor, cicloturismului), a competițiilor organizate pe anii de studii, categorii de vîrstă și ramuri de sport (atletism, gimnastică, volei, handbal, fotbal, tenis, de masă și de cîmp, schi, patinaj, tir, înot, popice, și altele), a gimnasticii de înviorare și la locul de producție în unitățile în care pot fi organizate, ca și a întrecerilor sportive, a concursurilor de creație tehnică în sporturile tehnico-aplicative (zbor cu motor, planorism, parașutism, auto-moto, karting, modelism, radio etc.). Imaginarea și organizarea unei rețele dese de acțiuni, competiții sportive, complexe polisportive și tehnico-aplicative (crosul tineretului, sport și sănătate, cupa anilor, cercurile olimpice, speranța olimpică, amicii drumeției, duminicile cultural-sportive, pionieri fruntași, pionieri șahiști, pentru apărarea patriei, delfinul, înotul pentru toți, roza vînturilor, floarea prieteniei, pionieri pe cărările patriei, floarea de colț, Cupa C.A.P., Cupa Recolta etc.) culminată cu treapta de masă a competiției naționale Daciada, care urmărește să dea o încadrare sistematică acestei participări maxime a populației țării, îndeosebi a tineretului într-o activitate **sistematizată, gradată, stimulatoare și continuă** arată dimensiunea acțiunii, valoarea ei socială și responsabilitățile pe care le incumbă. Ele sînt cu atît mai mari cu cît cadrul organizatoric nu este atît de **stabil** ca în situația subsistemului anterior, **asociația sportivă** fiind unitatea de bază care, la rîndul ei, ființează acolo unde există dorința și inițiativa maselor de a se constitui și acționa în această direcție. Cadrul nu mai este **obligatoriu** ci **voluntar**, sarcinile nu mai sînt **imperative**, ci mai mult **optative**, **continuitatea** se înlocuiește prin **regularitate**, planurile și programele didactice prin planul activității politico-educative și sportive și programul de organizare a Daciadei, pe lîngă profesorul de educație fizică și educatoare apare **instructorul, activistul sportiv**. Tot acest mecanism nou și complex organizatoric și funcțional, reclamă înainte de toate declanșarea și menținerea neîntreruptă a unui amplu proces educativ, care să creeze convingeri și motivații la nivelul maselor pentru o astfel de activitate atît de importantă, pentru viața lor. Revoluția vieții, efectele revoluției tehnico-științifice, cuceririle civilizației creează un cadru nou, un mediu ambiant care se modifică din ce în ce mai mult, reclamînd speciei umane alte modalități de adaptare. Generalizarea și perfecționarea automatizării proceselor tehnologice în toate domeniile productive, creșterea standardului de viață, micșorarea timpului de muncă, înmulțirea surselor de poluare (chimică, fonică), sporirea sedentarismului, mecanizarea transportului, inclusiv cel personal etc., tind să micșoreze într-un procent tot mai mare efortul fizic al individului. O astfel de perspectivă amenințătoare evidențiată deja printr-o mobilitate crescută datorită preponderenței momentelor statice din trăirea lui și

ale unei alimentații neraționale mult superioare consumului (intensificarea bolilor cardio-respiratorii, arterioscleroza, diabetul și obezitatea etc.), nu are decît un singur și simplu remediu și acesta mai mult cu caracter de prevenire — exercițiul fizic, în diversitatea formelor lui de efectuare.

Din acest punct de vedere rolul organizațiilor obștești și îndecsebi cele de tineret, în frunte cu U.T.C.-ul, este hotărîtor. Punctele de reazem ale oricărei forme de convingeri se formează în bună măsură în perioada școlară, cînd ființa umană are o mare receptivitate și totodată generozitate, îndeosebi față de ideile luminoase, care le călăuzește apoi tot restul vieții. Valorificarea disponibilității ei, în perioada de creștere, pentru exercițiul fizic, pentru întrecerea simplă și dreaptă pe care sportul i-o oferă, reprezintă o obligație și totodată o datorie morală a acestor organizații. Indiferent unde s-ar situa tînărul, în mediul urban sau rural, el dorește să practice exercițiul fizic, mijloacele moderne de informații stimulîndu-i și aspirațiile și fantezia în această direcție. El este încă o cale prin care se alungă orice formă de comoditate (fizică sau intelectuală), se consumă extrem de util timpul liber și dăruiește tînărului gînduri și potențe fizice care îl amplifică pe toate planurile sale de manifestare. Mai mult, sportul este încă **o formă de rezistență** împotriva parazitismului și tendinței de viață ușoară, bazate pe speculații și interese care duc în bună măsură la eșec, la criză și rebut social. De aceea, sportul reprezintă în mîna U.T.C.-ului un instrument eficace prin care poate să-și sporească rolul și misiunea de a contribui la educația sănătoasă, morală și patriotică a tinerei generații, la educația ei comunistă.

2.3. **Sportul de performanță** are în prezent sarcini de mare răspundere, dar care îl și onorează în același timp. Prin el se reprezintă țara, potențialul fizic și spiritual al tineretului ei în marile competiții internaționale, în primul rînd la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene. Sarcina principală care determină liniile de acționare în cadrul acestui subsistem urmărește **creșterea contribuției tuturor ramurilor sportive la ridicarea nivelului performanțelor și pregătirea sportivilor în vederea obținerii unui număr mare de titluri, medalii și puncte la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene.** Îndeplinirea ei impune o muncă asiduă pentru depistarea la vreme a talentelor în această direcție, ca urmare a aplicării unor criterii riguroase de apreciere, a realizării unui proces metodologic de inițiere și perfecționare care să satisfacă nivelul cel mai înalt al valorilor, indicatorilor cantitativi și calitativi cunoscute în teoria și practica domeniului, a sporirii numărului sportivilor cu înaltă clasificare (I și de nivel internațional) etc.

Poziția țării noastre în ierarhiile sportive internaționale este bună. De reținut că în 1978 în pofida unor eșecuri aproape totale la campionatele mondiale de box, lupte libere, volei sau de mai mică dimensiune la campionatele mondiale de scrimă, de canotaj, haltere, ciclism, polo și campionatele europene de atletism, țara noastră s-a situat atît în clasamentul pe puncte cît și în cel pe medalii pe **locul V**, cea mai înaltă poziție cucerită vreodată de sportul românesc. Acest lucru s-a datorat participării remarcabile la campionatele mondiale din anul trecut de lupte greco-romane, de caiac-canoe și de gimnastică care au adus 21 de medalii (dintre care 5 de aur) și 126,5 puncte, aproximativ 80% din totalul acestora. Aceste valori exprimă rezervele potențialului sportului nostru de înaltă performanță care trebuie însă stimulate și valorificate din plin. Apropiatele Jocuri Olimpice de la Moscova din 1980 vor constitui cel mai exigent examen pe care l-a trecut vreodată sportul românesc în înalta performanță. Pentru a stimula și angaja toate energiile de care dispune sportul nostru Programul stabilește ca, la J.O. din 1980, să obțină rezultate superioare celor realizate la Montreal, în 1976. Acordarea priorităților de pregătire și de investiții loturilor olimpice reprezintă o sarcină derivată din cea principală, această competiție constituind evenimentul major al unui interval de 4 ani, în funcție de care se apreciază valoarea sportului de performanță de pretutindeni. Evoluția sarcinilor în perspectivă imediată se va îndrepta către creșterea substanțială a eficienței bazei de masă a sportului de performanță, exprimată în mărirea numărului de copii și tineri talentați care să fie promovați într-un flux continuu și sporit în loturile naționale și apoi olimpice. În această direcție este important de reținut că la nici o ediție a Jocurilor Olimpice postbelice n-am trimis decît 30—40% din numărul sportivilor care ar fi putut concura la toate probele programului olimpic și aceasta deoarece n-am dispus de o cantitate suficientă de valori care să aibă certitudinea clasării în primele 6 locuri. Pierderile mari pe traseul perfecționării sportive, modalitatea relativ superficială în care se rezolvă

problema esențială a depistării și pregătirii talentelor, valorile scăzute ale indicatorilor cantitativi și calitativi ai pregătirii, slaba muncă educativă întîlnită în viața secțiilor, cluburilor și chiar a loturilor naționale reprezintă cauzele insuficiențelor care împiedică sportul nostru de performanță să aibă o prestație superioară celei realizate. Aceste cauze trebuie să devină sarcini concrete și imediate. Pentru toate instituțiile centrale care răspund de această activitate și îndeosebi pentru unitățile specializate (cluburile școlare, de performanță, cluburile militare, muncitorești, teritoriale și de curînd — cele sătești). Aria de răspundere pentru îndeplinirea sarcinilor concrete și de perspectivă în acest domeniu fiind mult mai restrînsă (C.N.E.F.S., M.E.Î., M.A.N., M.I., U.G.S.R., UCECOM, U.N.C.A.P., U.A.S.C.R., U.T.C.) ca și numărul mai mic al subiecților (circa 350 000 de sportivi) și al specialiștilor (antrenori, medici sportivi, cercetători, arbitri) creează posibilitatea acoperirii lor mai bine pe plan organizatoric. Procesul se verticalizează, controlul își mărește frecvența și eficiența, planificarea operează cu date mult mai obiective deși raportul dintre sportivi și instituția sportivă este voluntar, esența lui spirituală subliniind rigorile obligatorii ale contractului material, mult mai comode și implicit mai ușor de dirijat.

Rolul organizațiilor U.T.C., întrucît majoritatea sportivilor olimpici sînt membri ai acesteia, este de prim ordin, întrucît o concepție superioară de pregătire, o selecție riguros făcută, asigurarea cadrului organizatoric și administrativ corespunzător, efectuarea unei asistențe medicale și științifice superioare se dovedesc insuficiente **dacă nu se obține totala adeziune a acestora, dacă nu li se creează o puternică motivație clădită pe ideile profunde și aprinse ale înflăcărării patriotice care să-i angajeze total în pregătire și în concurs.** Identificarea sportivilor noștri cu idealurile olimpice, crearea convingerilor puternice că ei reprezintă tineretul nostru și însăși patria lor socialistă, al cărei nume să fie rostit datorită și lor cu respect, al cărei imn să fie ascultat de toți sportivii lumii, al cărei stindard să fie văzut ridicîndu-se pe culmile gloriei sportive constituie o garanție a succesului lor. Aceste efecte sădite în conștiința lor se obțin printr-o migăloasă și neîntreruptă educație politico-ideologică și patriotică. În aceasta constă de fapt sarcina principală a U.T.C.-ului, ea trebuind să fie extinsă la toate nivelurile subsistemului și la juniori. Concluzia care se desprinde este îndubitabilă — **orice medalie, orice supremație în sport, ca și în orice alt domeniu al cunoașterii, al manifestării poziției a potențialului uman, indiferent de formă, este consecința cumulată a unei munci educative temeinice, a concepției efortului și funcționalității maxime a cadrului organizatoric în care se desfășoară.**

3. SARCINILE ACTUALE ȘI DE PERSPECTIVĂ ALE DEZVOLTARII SISTEMULUI DERIVATE DIN TRANSPUNEREA ÎN PRACTICĂ A SARCINILOR SALE FUNDAMENTALE PENTRU CONTINUA LUI PERFECȚIONARE

Puterea de îndeplinire a sarcinilor nu stă în conținutul lor, ori cît de generos ar fi el, oricît de riguros necesare s-ar dovedi unui domeniu dacă nu acționează operativ, eficient și concentric toți factorii care îl compun. De aceea, sarcinile fundamentale ale acestuia structurează și orientează sarcinile factorilor care îi determină viața și dinamica. Pe temeiul acestui adevăr, care stă la baza organizării științifice a conducerii oricărui sistem social, Programul stabilește în funcție de sarcinile care revin sistemului educației fizice și sport (adică subsistemelor sale) pe cele care le revin factorilor activatori ai acestuia.

3.1. În primul rînd C.N.E.F.S. și M.E.Î. și într-o oarecare măsură și Ministerul Muncii privesc sarcina întocmirii planului de perspectivă privind asigurarea și pregătirea cadrelor necesare sistemului pînă în 1985. În corelație cu acest obiectiv se preconizează perfecționarea învățămîntului superior de educație fizică și sport și formarea cadrelor de specialiști — profesori de educație fizică, antrenori și cercetători, corespunzător exigențelor conducerii lui științifice și nevoilor prezente și mai cu seamă celor din deceniul următor. În acest scop se reclamă începînd cu anul universitar 1977—1978 îmbunătățirea planului de învățămînt al Institutului de Educație Fizică și Sport și secțiilor de profil din institutele pedagogice din țară, repartizarea judicioasă a absolvenților în vederea acoperirii echilibrate a nevoilor teritoriului (reclamate de dezvoltarea unitară și pe acest plan a tuturor județelor țării), organizarea de cursuri scurte și periodice pentru reciclarea și creșterea nivelului cunoștințelor profesionale a cadrelor din mișcarea

sportivă. a educatorilor și învățătorilor. Totodată, se vor face propuneri privind realizarea unei mai bune corelări a retribuției antrenorilor și a unor cadre cu calificare superioară din organele și organizațiile sportive cu cea existentă din alte organizații de stat și obștești. Eficiența acestor sarcini va spori în situația în care **condiția calității** procesului de promovare și perfecționare va fi urmărită cu asiduitate. Subtilitățile procesului de perfecționare sportivă, lupta tot mai acerbă pentru cucerirea supremației în lume reclamă cunoștințe aprofundate din diferite domenii care își găsesc aplicativitatea în cazul în care subiectul acestuia este omul, căruia i se reclamă un randament performanțial maxim. Ele trebuie obținute în cantitate și calitate reclamate de dimensiunea sarcinilor. Evident, garanția îndeplinirii lor constă în primul rînd în valoarea profesională a cadrelor și specialiștilor, în profilul lor moral, în pasiunea cu care acționează în acest domeniu, atît de puternic și durabil implantat în afectivul uman.

3.2. Indiferent de locul în care s-a situat procesul didactic și organizatoric în cadrul celor 3 subsisteme, dar mai cu seamă în cel al sportului de performanță, el trebuie să aibă o fundamentare științifică și o asistență medicală corespunzătoare. Cercetătorilor științifici li se reclamă o apropiere, o identificare totală cu realitățile terenului, o orientare prioritară aplicativă, care să determine cunoașterea căilor mai eficiente de intervenții pentru stimularea dezvoltării fizice armonioase, a calităților fizice, a formării și perfecționării deprinderilor, priceperilor și cunoștințelor lor motrice ale tineretului și ale celorlalți oameni ai muncii. În sportul de înaltă performanță se va continua aplicarea principiilor și gîndirii cibernetice de a se investi cît mai puțină energie, pe drumul cel mai scurt pentru a se obține cele mai mari și mai durabile performanțe. În acest scop se vor aprofunda studiile privind modelarea și programarea antrenamentelor, construirea de aparate care stimulează procesul de pregătire și de concurs și în felul acesta să se poată investiga sportivii în laborator, în condiții cît mai apropiate de condițiile terenului, culegînd informațiile indispensabile cunoașterii proceselor atît de intime și complexe petrecute în biologia și psihologia acestora. În această situație puterea de intervenție adecvată și oportună a cercetătorilor sporește, concluzia transformîndu-se în indicație metodologică pe care conducerea tehnică a lotului o preia și o aplică.

Medicina sportivă fără a părăsi poziția sa tradițională de control și păstrare a stării de sănătate a sportivilor va contribui, alături de cercetarea științifică la cunoașterea căilor de dirijare a efortului pentru obținerea formei sportive la momentele impuse de calendarul internațional, la intensificarea și scurtarea procesului de refacere, la stabilirea criteriilor obiective și subiective ale selecției copiilor și juniorilor.

În această direcție C.N.E.F.S., M.E.Î. și M.S. prin unitățile lor (Centrul de cercetări, Centrul de medicină și I.E.F.S.) vor acționa în cadrul unui **plan unitar de cercetare** pentru perfecționarea procesului și mărirea eficienței lui.

3.3. Un astfel de sistem reclamă o bază materială, un inventar și echipament care să aibă o dinamică egală cu cea a creșterii potențialului lui de afirmare, de cuprindere și desfășurare. De aceea, toate instituțiile și organizațiile centrale care au sarcini nominalizate în documentele de partid și în lege, așa cum am văzut anterior în acest articol prevăd și vor prevedea și în conti- un plan de investiții de dare în folosință a unor obiective sportive în valoare de 550 milioane, din care 413,9 milioane lei construcții-montaj. Anual, U.G.S.R. prevede 20—30 milioane lei pentru dezvoltarea și modernizarea obiectivelor proprii. prevede 20—30 mii lei pentru dezvoltarea și modernizarea obiectivelor proprii. Au prioritate investițiile pentru realizarea și dotarea unor obiective necesare sportului de performanță, cu precădere la disciplinele prevăzute în programul Jocurilor Olimpice. Se impune, de asemenea. dezvoltarea și perfecționarea producției materialelor sportive, pentru care C.N.E.F.S. și ministerele de resort au prezentat Consiliului de Miniștri un plan de perspectivă imediată.

3.4. Perfecționarea stilului de muncă în interiorul tuturor verigilor care alcătuiesc cele trei subsisteme, relațiile dintre ele, simplificarea raportului și eliminarea paralelismelor, conjugarea eforturilor, identificarea tuturor instituțiilor și organizațiilor cu sarcinile care le revin în această privință, colaborarea lor cu C.N.E.F.S., organul central care are prioritate deplină în domeniu, modul în care ele mențin un contact direct și permanent cu organele și organizațiile de partid, cum sînt analizate de către acestea reprezintă încă o cale, încă o rezervă care

poate determina mărirea eficienței sistemului, continua lui adaptare la nevoile sociale, impuse de dezvoltarea impetuoasă a societății noastre socialiste.

*
* *

În concluzie, teoria și practica sarcinilor sistemului de educație fizică și sport arată că ele izvorăsc din esența mijloacelor care le structurează, din modalitatea valorificării acestora (**extensiv**, în domeniul educației fizice și sportului de masă și **intensiv** în cel al sportului de performanță). Ele sînt **instructiv-educative și igienice prin finalitate și politice și sociale** prin modul de generalizare și cuprindere. Transpunerea lor în viață le diversifică în sarcina cu profiluri diferite — **organizatorice, administrative, propagandistice, formative, informaționale, financiare.** Studierea eficienței funcționalității și dialecticii sarcinilor contribuie la stabilirea rațională a succesiunii, alternanței transferului, circulației și localizării lor în concordanță cu orientarea sistemului, cu mărirea eficienței lui. Disciplinarea formulării și îndeosebi a procesului transpunerii lor în viață creează o mare economie de mijloace, de energie și de timp și perspectiva reluării lor de la un nivel de înțelegere și de rezolvare superioare. În acest fel, dinamica și dialectica sistemului educației fizice și sportului, ca dealtfel a oricărui sistem va corespunde exigențelor mereu sporite pe care conducerea partidului și statului român le reclamă în vederea desăvîrșirii construirii socialismului în țara noastră și înaintarea ei spre comunism.

A. NICU : Les tâches actuelles et de perspective concernant le perfectionnement de toute l'activité d'éducation phvsique et de sport

L'édification du système d'éducation physique et de sport dans l'époque socialiste, dans les conditions de la Roumanie socialiste, represente un phénomene ample, ayant des multiples résonances politiques-ideologiques avec une base philosophique matérialiste, avec des implications organisatrices, économiques et sociales précises. La pratique des exercices physique dans ce cadre complexe dépasse la simple signification de l'acte moteur réalisé. Un système comme tel doit répondre donc à une suite de questions étroitement liées : qui pratique les exercices physiques, pourquoi, dans quelles conditions, combien et comment, avec qui et par qui guidé.

Les réponses à ce questionnaire constituie en fait les éléments caracteristiques de notre système d'éducation physique, en délimitant à la fois ses valences dans l'ensemble des systèmes de la société roumaine contemporaine.

Son unité este assuré par la direction idéologique et politique du P.C.R. force directrice et morale, qui lui imprime un développement épuilibré, intense et adapté aux besoins et aux objectives majeurs qu'il lui établit.

La situation du système d'éducation physiyue et sport dans cet ensemble systèmique peut être discuté de deux points de vue : celui de son profile d'organisation et celui de la santé et de l'éducation, de la culture, science et défense.

Le moyen principal du système c'est l'exercice physique. Son application systématisée contribue substantiellement au développement harmonieux de l'homme, à son renforcement biologique et psychique.

La modalité concrète d'établir les lignes directices d'apres lesquelles s'est derulé l'activité du système a été celle des documents de parti, ainsi que la Loi nr 29 „Quant au développement de l'activité d'éducation physique et sport". En partant de l'idée de base que l'éducation physique et le sport sont dans notre pays activités d'interêt national ayant une valeur sociale reconnue, la direction du parti et de l'Etat roumain les reclament en vue du perfectionnement de l'edification du socialisme et son avancement vers le communisme.

A. NICU : Short- and Long-Term Tasks for Improving Physical Education and Sports Activities

The building up of a system of physical education and sports under the conditions of socialist Romania is an all-embracing phenomenon, with multiple political and ideological facets, relying on a materialistic philosophy, with organizational and economic implications, and a well-defined social goal. The practising of physical exercises within this complex framework means more than a simple motive act. In its capacity of a system, it schould find adequate answers and

solutions to a number of closely linked questions : who practises physical exercises ? for what purpose ? under which conditions ? to which extent and by which means should the latter be guided ? and by whom ?

The answers to this questionnaire are in fact the characteristic elements that define the Romanian system of physical education, delineating its place and valences within all the systems of the contemporary Romanian society.

Its unity is ensured by the ideological and political leadership of the Romanian Communist Party, a guiding and moral force, which stands for a balanced and intensive development geared to major needs and targets.

The Romanian system of physical education and sports against this systemic background, can be approached from two points of view : of its organizational profile and of that of health, education, culture, science and defence.

The physical exercise is the main component of this system. Its systematic application substantially contributes to a harmonious development of man, to his biological and psychical hardening and sturdiness.

The guiding lines of the practical activities of the system have been laid down in the decisions and documents of the Romanian Communist Party, as well as in Law No. 29 on the development of physical education and sports activities. Starting from the fundamental idea that in Romania physical education and sport are activities of a national interest and of a recognized social value, the leadership of the Romanian Communist Party and state has steadily ensured their development with a view to completing the construction of socialism in our country and securing its advancement towards communism.

(Continuare din pag. 7)

soroc, tot atît de însemnat pentru viața poporului nostru, a fiecăruia dintre noi, a instituțiilor și ideilor care ne aparțin o parte a acestor ipoteze vor fi trecut pragul confirmărilor, lăsînd loc deschis celor care nu vor întîrzia să apară, izvorîte din neastîmpărul minții omenești și din înălțimea dorințelor și a obiectivelor generoase care ne tot duc mereu înainte.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

CULTIVAREA UNEI MOTIVAŢII SUPERIOARE A ÎNVĂŢĂRII LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Lector univ. VALERIU FĂRCAŞ
Institutul de învăţămînt superior Tg. Mureş

Randamentul instructiv-educativ al activităţilor de educaţie fizică şcolară este totdeauna condiţionat de claritatea scopului şi a funcţiilor educative specifice. Cu cît suportul motivaţional al învăţării este mai bine stabilit, cu atît tehnica pedagogică a acestuia se defineşte mai uşor şi mai precis, raportată fiind la posibilităţile individuale ale fiecărui elev (3). Aşa se explică de ce învăţarea, ca activitate de informare şi formare a elevilor, a fost pusă frecvent în legătură nemijlocită cu sistemul actual de apreciere care, sub aspectul motivaţional, are limite ce pot împiedica sau stimula motivaţia superioară a învăţării.

Perfecţionarea aprecierii şi notării elevilor la educaţie fizică se foloseşte de un sistem propriu disciplinei care încorporează uneori şi elemente arbitrare, denaturate (2), dar care îşi găsesc echilibrul în unitatea dialectică dintre cantitate şi calitate, dintre informativ şi formativ, dintre diagnostic şi prognostic (1), exprimînd concomitent „cunoştinţele, inteligenţa şi aptitudinea elevului" (4).

Urmărind ideea reglării procesului educaţional prin prisma motivaţiei superioare a învăţării am supus observaţiei noastre sistemul actual de apreciere şi notare şi influenţa acestuia asupra activităţii elevilor la lecţia de educaţie fizică.

Cercetarea a cuprins 54 de clase, a V-a, a VI-a, a VII-a şi a VIII-a, din şase şcoli generale din municipiul Tg. Mureş, pe o perioadă de un an şcolar, totalizînd 1.512 elevi — 776 de băieţi şi 736 de fete —, şi s-a desfăşurat urmărind notarea elevilor la lecţia de educaţie fizică în paralel cu activitatea acestora în preocupările lor sportive extra clasă, la atletism (atletismul este prin excelenţă o ramură sportivă care se pretează la calcule şi cuantificări atît în activitatea sportivă de masă, cît şi în cea de performanţă).

S-au urmărit rezultatele obţinute de elevi pe baza foilor de concurs şi a caietelor personale ale profesorilor de educaţie din aceste şcoli, datele fiind analizate şi interpretate corespunzător tematicii propuse spre cercetare. In felul acesta, am căutat să satis-

facem atît criteriile tehnicii experimentale, cît și exprimarea interpretării metrice, comparativ cu notele obținute la educație fizică, la normele și probele de control, înregistrînd, în paralel, sub formă de note, performanțele sportive ale elevilor, după cum urmează :

a. pe ansamblul probelor și normelor de control la atletism ;

b. cuantificînd următoarele probe atletice (toate aceste probe atletice corelîndu-se cu prevederile programei școlare la aceste categorii de vîrstă) :

— alergarea de viteză (50, 80, 100 m) ;

— aruncarea mingii de oină la distanță, cu elan liber ;

— săritura în lungime, cu elan normal ;

c. analizînd aspectul motivațional al învățării la educație fizică pe grupe de clase, sexe și particularități ;

d. aspectele particulare ale motivației în activitatea sportivă.

a. În general, performanțele elevilor în competițiile sportive de masă și în activitatea sportivă de performanță sînt mai bune decît rezultatele acestora la probele și normele de control prevăzute în programa școlară la educație fizică, în proporție 40,2 la sută; 27,4 la sută dintre elevi au obținut rezultate mai slabe, iar 32,4 la sută au obținut rezultate sensibil egale.

b. Analiza foilor de concurs, a caietelor profesorilor de specialitate și verificarea prin sondaje a exactității rezultatelor au scos în evidență faptul că în situația în care elevii își desfășoară activitatea de educație fizică și sport, la atletism, fără să se aibă în vedere aprecierea prin notă, nivelul performanțelor este următorul :

— alergarea de viteză : crește — cu 43,4 la sută, scade — cu 25,3 la sută și obțin aceleași rezultate — 31,3 la sută ;

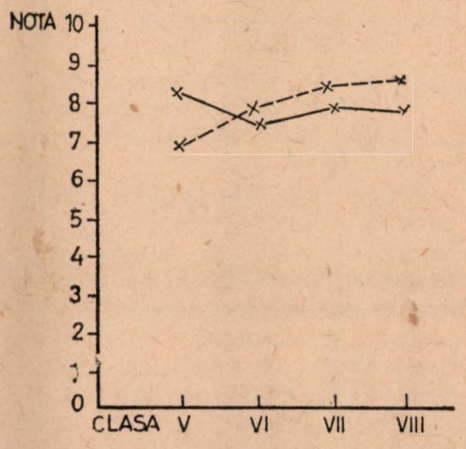
— aruncarea mingii de oină la distanță, cu elan liber : crește — cu 38,0 la sută, scade — cu 27,9 la sută și obțin aceleași rezultate — 34,1 la sută ;

— săritura în lungime, cu elan normal : crește — cu 39,2 la sută, scade — cu 29,0 la sută și obțin aceleași rezultate — 31,8 la sută.

c. Este semnificativ faptul că în urma analizelor pe clase am constatat următoarele aspecte surprinzătoare :

1. referitor la elevii claselor a V-a, este de subliniat imboldul pe care-l declanșează aprecierea prin notă în obținerea unor performanțe sportive superioare, aceasta reprezentînd 21,7 la sută față de elevii claselor a VIII-a, la care reprezintă doar 12,5 la sută, dar și în acest caz majoritatea sînt fete (graficul 1) ;

GRAFICUL NR.1

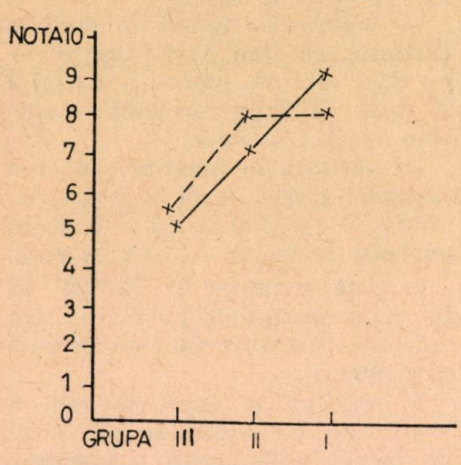


LEGENDA

——— NOTA LA LECTIA DE EDUCATIE FIZICA

– – – – – CUANTIFICAREA PERFORMANTELOR SPORTIVE IN AFARA DE LECTIE

GRAFICUL NR. 2



LEGENDA

——— NOTA LA LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

– – – – – CUANTIFICAREA PE CATEGORII DE GRUPE A REZULTATELOR SPORTIVE

I. ELEVI CU PREGĂTIRE FIZICĂ BUNĂ /MEDII 9-10/

II. ELEVI CU PREGĂTIRE FIZICĂ MEDIE/MEDII 7-8/

III ELEVI CU PREGĂTIRE FIZICĂ SLABĂ/MEDII 5-6/

[ACESTE GRUPE AU FOST ÎNTOCMITE DUPĂ NOTAREA LA LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ]

2. analizînd comparativ clasele paralele din diferitele școli și categorii de elevi din aceste clase am ajuns la concluzia deosebit de interesantă privind aspectul motivațional al competiției sportive de masă astfel: în unele clase mari (VII—VIII), elevii au obținut rezultate superioare la aruncarea mingii de oină, la fete, dar în special la băieți, în proporție de 49,7 la sută, iar la elevii claselor mici (V—VI) — abia 27,1 la sută (graficul 3);

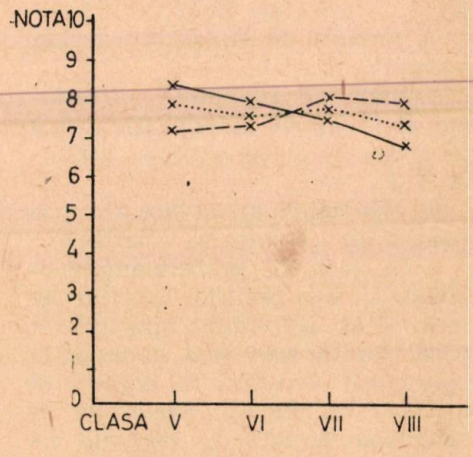
3. din prelucrarea datelor cercetării noastre s-au pus în evidență cele trei grupe de elevi din fiecare grupă de clase:

— elevi cu o pregătire fizică bună (I. — obținînd media între 9—10);

— elevi cu o pregătire fizică medie (II. — obținînd medii între 7—8);

— elevi cu o pregătire fizică slabă (III. — obținînd medii între 5—6), dar, spre surprinderea noastră, elevii cotați cu pregătire fizică medie, sau chiar slabă, după sistemul obișnuit de notare au obținut rezultate sportive peste așteptări.

GRAFICUL NR. 3



LEGENDA

——— ALERGAREA DE VITEZĂ

– – – – – ARUNCAREA MINGII DE OINĂ LA DISTANȚĂ

..... SĂRITURA ÎN LUNGIME CU ELAN NORMAL

[NOTAREA S-A FĂCUT COMPARATIV PE PROBE ATLETICE PE CATEGORII DE CLASE ÎN AFARA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ]

Spre exemplu, în clasa a VII-a, din cei 32,6 la sută elevi care au obținut performanțe superioare în concursurile școlare de tipul: „cel mai bun alergător... săritor...

sau aruncător" o parte au constituit-o cei care în mod obișnuit au obținut la lecția de educație fizică note medii (graficul 2).

Observațiile efectuate în clasele a V-a și a VI-a la probele de alergare (viteză) au înregistrat în proporție de 52,8 la sută performanțe superioare, subliniate prin 82 de rezultate apreciate obișnuit cu nota maximă, față de 47 asemenea aprecieri la probele și normele de control tradiționale. Dintre acestea, o parte relativ însemnată au aparținut elevilor socotiți mijlocii sau chiar slabi, dintre care menționăm : 14 elevi cu nota 7, 4 elevi cu nota 6, 1 elev cu nota 5. Menționăm că toate aceste rezultate au fost extrase din aprecierile profesorilor de educație fizică din școlile cercetate (cataloage, foi de concurs, caiete-evidență ale cadrelor didactice), ambele categorii de rezultate fiind înregistrate de aceștia.

d. Analizînd aspectele particulare, de la caz la caz, reiese clar corelația existentă între sistemul de apreciere a elevilor și motivația activității sportive, între aceasta și dezvoltarea unei atitudini pozitive față de lecția de educație fizică.

Datele obținute în cursul cercetării noastre dovedesc că în cadrul grupelor de elevi, performanțele unora socotiți dintre cei mai buni din clasă la triatlonul atletic au fost doar satisfăcătoare sau, ce-i drept, în număr foarte mic — nesatisfăcătoare. Astfel, 17,4 la sută dintre elevii apreciați ca fiind printre primii în clasă și notați cu 9 și 10 au obținut la unele probe în cadrul experimentului nostru note inferioare, apreciate cu 2—3 puncte în minus. În situația menționată pot exista multe explicații. Reținem însă faptul că performanțele în cadrul activităților sportive din afara lecției de clasă înregistrează unele „răsturnări de valori", în care cifric calculînd (plus cu minus, s-ar anula, cu o diferență totuși de 9,4 la sută în favoarea plusului), iar aproximativ jumătate din numărul subiecților cercetați se mențin la același nivel.

CONCLUZII

1. Subiectivitatea superiorității ninime a performanțelor sportive realizate în cadrul experimentului nostru, precum și interpretarea cuantificată a acestora nu relevă modificări esențiale în aspectul docimologic al educației fizice școlare.

Privite sub unghiul motivațional însă, rezultatele obținute ne conduc evident spre concluzii inedite în funcție de :

— coeficientul de variabilitate în diferitele probe atletice prevăzute în programa școlară la educație fizică ;

— grupele de elevi și importanța motivației superioare în activitatea sportivă a acestora.

2. Diferențele înregistrate în favoarea activităților de educație fizică și sport, din afara catalogului, în cercetarea noastră la atletism, pledează pentru identificarea preocupărilor docimologice în sensul valorificării optime a concursurilor școlare.

3. Sistemul de apreciere prin notă la lecția de educație fizică confirmă faptul că, în general, nu metoda decide în final, ci modul în care aceasta este aplicată.

Actualul sistem de notare, mult îmbunătățit în ultima vreme, are totuși inconvenientul, în majoritatea școlilor cercetate, că nu cumulează în mod corespunzător rezultatele elevilor din afara lecțiilor de clasă.

Rezultatele cercetării noastre ne îndreptățesc să ne punem întrebarea : pentru grupa elevilor socotiți slabi, nu cumva nota constituie o frînă în valorificarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, în dezvoltarea capacității lor de a-și mobiliza propriile calități motrice ? Sau pentru grupa elevilor socotiți buni (notați cu 9 și 10), sînt ei oare stimulați de notă în așa mare măsură încît concursul fără notă nu-i mai stimulează ?

4. Atîta vreme cît sistemul de apreciere prin notă va urmări în exclusivitate rezultatele realizate la „lecția de control", actul verificării nu-și va acoperi în totalitate funcția sa stimulativă și rolul său formativ.

Prin urmare, în sistemul de optimizare al predării educației fizice, un rol deosebit de important revine perfecționării docimologice sub aspect motivațional, iar prezenta cercetare și-a propus îmbunătățirea acestui sistem.

BIBLIOGRAFIE

1. BÎRSĂNESCU ȘT.: Examenele universitare necesită o metodică specială, rev. Învățămîntul superior, nr. 5, București, 1966.
2. FĂRCAȘ V.: Contribuții la uniformizarea și îmbunătățirea sistemului de apreciere la educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, București, 1972.
3. MOGOȘ AL.: Îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică, rev. Educație fizică și sport. nr. 9, București, 1971.
4. PAVELCU V.: Problema notei școlare, Iași, 1939.

V. FĂRCAȘ : L'éducation d'une motivation supérieure de l'étude à l'éducation physique

Ayant l'intention de régler le processus d'éducation par le prisme de la motivation supérieure de l'étude, l'auteur a entrepris une recherche sur le système actuel d'apprecier et de noter et son influence sur l'activité des élèves durant la leçon d'éducation physique.

La recherche a compris 54 classes (V—VIII) de six écoles générales de la ville de Tg. Mureș, totalisant 1512 élèves, parmi lesquels 736: filles. On a suivi les resultats obtenus par les élèves aux fiches de concours et aux cahiers personnels des professeurs d'éducation physique les données étant analysées et interpretées conformément au thème proposé à etre recherché, les données recueillies de l'activité hors la classe, à l'athlétisme. On a suivi l'expression de l'interprétation motrice en comparaison avec les notes obtenues à l'éducation physique aux épreuves et aux normes de contrôle.

Le système d'appréciation par une note durant la leçon d'éducation physique confirme le fait que, en général, ce n'est pas la méthode qui décide à la fin, mais bien la maniére dont on l'applique.

V. FĂRCAȘ : On Developing Superior Motivation in Learning in Physical Education

With a view to regulating the educational process in terms of a superior motivation in learning, the author has undertaken a research on the present system of evaluation and marking and on the impact of the latter on the pupils'activity in the physical education class.

The author investigated 54 classes (forms V—VIII) from six general schools in the municipality of Tîrgu Mureș, in all 1512 pupils, out of which 736 girls. The results were noted down on competition cards and in the physical education teachers' own note books. The data collected from out-of-school (athletics) activities were analyzed and interpreted in terms of the theme of the respective investigation. The author aimed at expressing the motive interpretation in comparison with the marks obtained in physical education in control tests and norms.

The evaluation by marks of the physical education class activities testifies to the fact that, in general, it is not the method which stands for a final decision but the way in which it is applied.

EDUCAREA AUTOCONDUCERII PRIN EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. GAVRIL CSUDOR
Șc. gen. Crizbav. — jud. Brașov

În cuvîntarea la Conferința cadrelor și activului de partid din învățămîntul superior, tovarășul Nicolae Ceaușescu, *secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele țării, spunea :* „A-l învăța pe student, pe elev să gospodărească și să conducă este un act educativ".

În acest scop, educarea autoconducerii devine un obiectiv al muncii educative *care trebuie format și dezvoltat în rîndul elevilor și tinerilor.*

„Greșim și dăm o educație necorespunzătoare tineretului, atunci cînd nu-i dăm răspunderea în școală și nu-i dăm să administreze mijloacele pe care le folosește" — *spunea în continuare secretarul general al partidului nostru.*

Educarea autoconducerii este posibilă cînd elevul sau tînărul poate să-și manifeste inițiativa, cînd își stabilește sarcini și obiective pe care le îndeplinește prin hotărîrile și activitățile proprii. Cadrele didactice au nenumărate prilejuri pentru stimularea inițiativei elevilor, atît în cadrul lecțiilor, cît și în cadrul activităților organizației pionierilor sau a tineretului comunist.

Profesorii de educație fizică au posibilitatea și trebuie să-și aducă contribuția în educarea autoconducerii, deoarece majoritatea formelor de organizare ale educației fizice, prin conținutul lor, îl pun pe elev în situația să hotărască repede și eficient rezolvarea anumitor probleme care se ivesc. Stimularea inițiativei este posibilă cînd profesorul nu-l „sufocă" pe elev dîndu-i mereu soluții, transformîndu-l în un simplu executant.

Randamentul activității de educare a autoconducerii depinde, în mare măsură, de relația profesor-elev. Elevul trebuie să participe activ la „modelarea propriei personalități". *În acțiunea de instruire și mai mare, elevul trebuie să realizeze învățarea și nu doar să fie învățat.*

Dintre formele de organizare a educației fizice, gimnastica din regimul zilei de școală, gimnastica de dimineață din internate și mai ales lecția de educație fizică sînt acelea care îl pun pe elev în situația să se autoconducă.

Gimnastica din regimul zilei de școală îi angrenează pe toți elevii care frecventează cursurile în jumătatea de zi respectivă. Programele de gimnastică cuprind exerciții care au fost învățate în lecțiile de educație fizică. Profesorul de educație fizică pregătește elevii-instructori

Educație fizică și sport, nr. 8, 1979, pag. 31

pentru fiecare clasă — și împreună cu profesorul de serviciu supraveghează desfășurarea programului de gimnastică. Pentru a mări contribuția acestei activități la educarea autoconducerii vom cere ca de fiecare dată în postura de elev-instructor să se afle un alt elev, iar cînd vom constata că executarea programului de gimnastică a devenit o obișnuință, chiar și supravegherea de către profesori va fi mai rară. Putem afirma că în școlile în care se neglijează desfășurarea gimnasticii din regimul zilei de școală se face o mare greșeală, deoarece această formă de organizare a educației fizice, pe lîngă influențele pe care le provoacă, are o contribuție deosebită și asupra formării și dezvoltării autoconducerii.

Asemănările între gimnastică din regimul zilei de școală și gimnastică de înviorare sînt foarte mari : de aceea, modalitățile de organizare și desfășurare care au fost prezentate mai înainte cu scopul educării autoconducerii sînt valabile și în cazul gimnasticii de dimineață din internate.

Principala formă de organizare a educației fizice, lecția *în majoritatea verigilor sale, îi pune pe elevi în situația să se autoconducă. În cele ce urmează, vor fi prezentate aceste situații, precum și modalitatea de a crea aceste situații.*

În veriga organizării colectivului sînt multe cazuri cînd elevii trebuie să se autoconducă. Adunarea pentru începerea orei trebuie să se facă din proprie inițiativă, nu la comanda profesorului. Prezentarea raportului este făcută, de fiecare dată, de alt elev, componenții clasei fiind puși în situația să conducă și să execute, să respecte și să fie respectați, să hotărască și să îndeplinească anumite sarcini. O dată cu formarea priceperilor și deprinderilor privind disciplina, ordinea și capacitatea de organizare se formează și priceperea și deprinderea de autoconducere. Amploarea acțiunilor prin care urmărim educarea autoconducerii în acest moment al lecției este mult sporită dacă unele atribuții ale profesorului sînt preluate de elevi, cum ar fi verificarea prezenței și a ținutei (Csudor Gavril : „Evidența frecvenței elevilor prin foaia colectivă de prezență", *rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1976).*

Preluarea de către elevi a unor atribuții ale profesorului o remarcăm și în veriga influențării selective a aparatului locomotor și pregătirea organismului pentru efort. După cum se știe, pentru realizarea obiectivelor acestei verigi sînt folosite exercițiile analitice, cu influențare selectivă, pe care elevii le execută sub comanda profesorului. Acest moment al lecției oferă un prilej foarte bun pentru educarea autoconducerii, deoarece conducerea acestor exerciții se poate face de către elevi, mai ales cînd exercițiile care urmează să se execute sînt cunoscute de către ei. Intervenția profesorului în aceste cazuri este necesară pentru corectarea unor greșeli sau pentru buna dozare a efortului. Cu cît elevii dispun de un bagaj de cunoștințe mai bogat, cu atît intervenția profesorului este mai puțin necesară, concluzia fiind aceea că, o dată cu îmbogățirea cunoștințelor, elevii știu să se autoconducă mai bine.

O altă verigă a lecției în care sînt create premisele formării și dezvoltării autoconducerii este cea a învățării acțiunilor motrice, cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice noi. Educarea autocondu-

cerii se realizează cu mare eficiență, cînd învățarea se face prin descoperire (CHIRIȚĂ GEORGETA : „Problematizarea, cerință pedagogică de bază a educației fizice", *rev. Educație fizică și sport, nr. 8/1973). În această verigă, pentru realizarea învățării, profesorul trebuie să se folosească de acele metode de predare prin care poate provoca inițiative în rîndul elevilor, făcîndu-i descoperitori ai noului pe care trebuie să-l însușească.*

În veriga consolidării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, elevii sînt puși în situația să repete ceea ce și-au însușit anterior. În această situație, elevii trebuie să se autoconducă, prezența profesorului fiind puțin simțită mai ales în cazul lecțiilor mixte cînd se lucrează pe grupe (ateliere), atenția profesorului fiind orientată mai mult către grupa cu care se urmărește însușirea (învățarea) acțiunilor motrice noi. Veriga consolidării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice prin sistemele de acționare pe care le cuprinde îl pune des pe elev în situația să decidă rezolvarea anumitor situații care se ivesc. Parcursurile aplicative, jocurile integrînd procedeele tehnico-tactice, liniile acrobatice și artistice, întrecerile sportive sînt cîteva exemple în acest sens. Veriga dezvoltării calităților motrice își aduce o contribuție însemnată și în educarea autoconducerii datorită faptului că exercițiile prin care urmărim sporirea indicilor de dezvoltare a vitezei, forței, rezistenței, îndemînării, supleței și mobilității au randament maxim doar cînd elevul lucrează conștiincios. Circuitul — procedeu pentru dezvoltarea complexă a calităților motrice — îl pune pe elev în situația să se autoconducă, mai ales cînd acesta își stabilește numărul de repetări, în funcție de capacitatea lui.

În cazul lecțiilor de control în care se urmărește verificarea gradului de însușire a cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și de dezvoltare a calităților motrice, profesorului i se oferă posibilitatea de a educa autoconducerea în rîndul elevilor, prin angrenarea lor „ca ajutoare" la anumite măsurători și stabilire a unor rezultate.

Educarea autoconducerii se realizează cu o eficiență sporită și în cazul unor concursuri organizate la nivelul școlii, mai ales cu ocazia unor campionate la jocuri sportive. Elevii sînt aceia care își formează singuri echipa reprezentativă a clasei, în timpul jocului hotărăsc singuri schimbările care trebuie făcute în echipă și tot singuri aplică anumite mijloace tehnico-tactice pe care le știu. O contribuție însemnată pentru educarea autoconducerii o pot aduce și arbitrajele făcute de către elevi.

Educarea autoconducerii este realizabilă și prin gospodărirea, întreținerea, îngrijirea materialelor didactice sportive, precum și a bazei sportive. Asigurarea curățeniei în sală și pe terenul de sport, asigurarea bunei funcționări a aparatelor de gimnastică, ștergerea prafului de pe saltele etc. sînt cîteva exemple prin care se poate forma și dezvolta autoconducerea în rîndul elevilor.

Educația fizică, componentă a educației comuniste, își poate aduce o contribuție însemnată la educarea autoconducerii. Să nu uităm că viitorii conducători ai diferitelor instituții și organizații sînt elevii zilelor

noastre ; de aceea, trebuie să le creăm situații prin care să-și formeze această deprindere încă de la această vîrstă.

G. CSUDOR : L'éducation de l'auto-direction par l'éducation physique

Le rendement de l'activité d'éducation de l'auto-direction par l'intermède de l'éducation physique et du sport dépend, dans une grande mesure, de la relation professeur-élève, le dernier devant participer activement au modélage de sa propre personnalité. Dans cet ample processus, l'élève doit réaliser l'instruction et non seulement se laisser instruire.

Des formes les plus efficientes qui mettent l'élève dans la situation de se diriger soi-même, on peut mentionner la gymnastique matinale, des foyers et des internats et, naturellement la leçon d'éducation physique. On en présente pour chacune les principaux traits caractéristiques, avec des indications d'ordre méthodologique.

On n'omet pas des indications concernant la manière dans laquelle le processus d'éducation de l'auto-direction doit se déployer, les références quant à l'administration des materiels didactiques sportifs, tout comme l'entretien de la base sportive dont dispose l'école respective.

G. CSUDOR : Training Self-Management by Physical Education

The efficiency of the training of self-management by means of physical education and sports largely depends on the relationship between teacher and pupil ; the latter is assumed to actively participate in the moulding of his own personality. In this vast process the pupil is to learn and not only to be taught.

From among the most effective means placing the pupil in a self-management situation worth mentioning are gymnastics practised in the daily timetable of the school, and gymnastics practised in the morning in hostels and boarding schools, and last but not least the physical education class. The author describes the main features of each of the above elements, also providing methodological guidance.

It shoud be noted that the author likewise points out how the training of self-management should be carried out, making references to the administration, maintenance a[illegible] of sports teaching aids and the maintenance of the respective facilities possessed by the school.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

RELAŢIA ATACANT—APĂRĂTOR CU JUCĂTOR FIX CARE PASEAZĂ

Asist. univ. CORNELIU NEGULESCU
I.E.F.S.
Prof. LUCIA NEGULESCU
Şc. gen. nr. 142 — Bucureşti

Odată cu asimilarea principiului modelării în jocurile sportive, procesul învăţării, consolidării şi perfecţionării acţiunilor care compun jocul a suferit o serie de mutaţii, superioare valoric, prin care acest proces trebuie conceput după însuşi modelul jocului. Mai mult, acţiunile — fie ele colective sau individuale — leagă în mod indisolubil tehnica cu tactica, fapt ce se manifestă în regimul calităţilor motrice. Toate aceste acţiuni sînt fundamentate prin anumite înlănţuiri de procedee tehnice, reprezentînd acţiuni individuale ofensive sau defensive. Ca urmare, învăţarea, dar mai ales consolidarea şi perfecţionarea presupun anumite modalităţi de elaborare a, temei, prin exersarea ei integrală — **metoda globală,** sau prin exersare fracţionată — **metoda parţială,** dar mai ales folosind **exersarea combinată,** prin care sînt reunite anumite avantaje ale ambelor metode, asigurînd pătrunderea în caracteristicile fiecărei părţi şi, în acelaşi timp, oferind imaginea de ansamblu a temei (1).

În ceea ce priveşte modul de folosire al celor două metode, globală şi parţială, putem desprinde unele aspecte a căror interpretare, specifică jocurilor sportive, are aplicativitate şi în învăţarea jocului de baschet :

— FORMA GLOBALĂ :

a) în care un procedeu tehnic sau o acţiune tactică este exersată în întregime **în condiţii izolate de joc ;**

b) în care procedeul tehnic sau acţiunea tactică luată spre exersare se desfăşoară **în condiţii apropiate sau chiar de joc ;**

— FORMA PARŢIALĂ — în care un procedeu tehnic sau o acţiune tactică este fragmentată în două sau mai multe părţi şi exersată **în condiţii izolate de joc.**

L. Teodorescu consideră că folosirea formelor de aplicare a metodelor de instruire în învăţarea acţiunilor de joc **„contribuie substanţial la accelerarea conţinutului tactic pe care trebuie să-l aibă executarea oricărui procedeu tehnic“** (3).

Pornind de la aceste considerente de ordin general, la care vom mai adăuga accepţiunea universal valabilă că jocurile sportive, în general, transformă în mod dialectic comportamentul jucătorilor la nivelul motricităţii şi al interrelaţiilor lor, am încercat să găsim situaţii pedagogice valabile condiţiilor materiale concrete unei şcoli în care se practică jocul de baschet.

Diferitele probleme de atitudine, de relaţii, de coordonare a acţiunilor fiecărui individ, nu pot fi rezolvate decît în cadrul unei

situații în care comunicările (relația cu altul sau alții) comportă **„raportul de adversitate tipică — neostilă"** (3) în cadrul celor două situații ale jocului colectiv : COOPERAREA cu partenerii în realizarea scopului comun al jocului împotriva OPOZIȚIEI manifestate de adversari.

Ne-am oprit la situația care face trecerea de la acțiunile tactice individuale către combinațiile tactice de doi jucători și anume la relația **„atacant-apărător cu jucător fix care pasează".**

Încercînd să motivăm unele avantaje pe care le prezintă această relație de joc, vom arăta că :

— permite folosirea priceperilor și deprinderilor fundamentale de motricitate specifică dobîndite atît în nivelul stadial de jucător începător, cît și în cel de jucător avansat ;

— este motivantă pentru fiecare nivel stadial deoarece satisface atît plăcerea începătorului, cît și cea a jucătorului avansat : de a avea cît mai mult posesia mingii, de a se juca cu ea, de a o arunca cît mai des la coș ;

— este ușor de a fi gradată (îngreunată), prin găsirea permanentă a unui raport de forțe și de „opoziție" între adversari, ușor de dozat.

Facem aici sublinierea că noțiunea de **„opoziție"** (sau de **„adversitate"** după **L. Teodorescu)** nu este sinonimă cu [illegible] plăceri [illegible] e vorba de a organiza situ[illegible] care ar necesita din partea ele[illegible]lor, în același timp, și efort f[illegible]ic în manifestarea deprinderilor fundamentale de motricitate specifică, și efort de gîndire, în raport de posibilitățile lor.

DE CE UN JUCĂTOR FIX CARE PASEAZĂ ?

Am plecat de la considerentul prin care așezarea ofensivă 2-1-2 reprezintă dispozitivul cu cea mai mare eficiență la nivelul stadial al jucătorului începător sau avansat, dispozitiv prin care copiii se pot integra foarte repede în jocul bilateral, ca urmare a unor avantaje deosebite pe care le prezintă și anume :

— suprafața de joc este împărțită în zone distincte conform principiului **„pe planuri și culoare"**, asigurînd un bun echilibru teritorial pentru fiecare post, un echilibru permanent al sistemului ofensiv ;

— plasarea unui jucător în centrul dispozitivului determină integrarea tuturor jucătorilor în acțiuni cu caracter tactic, de valorificare a potențialului fizico-tehnic al fiecărui jucător.

Ca urmare, am considerat ca situație de bază : în zona de acționare a jucătorului fundaș — un atacant și un apărător ; la nivelul liniei de aruncări libere — jucătorul fix (fig. 1).

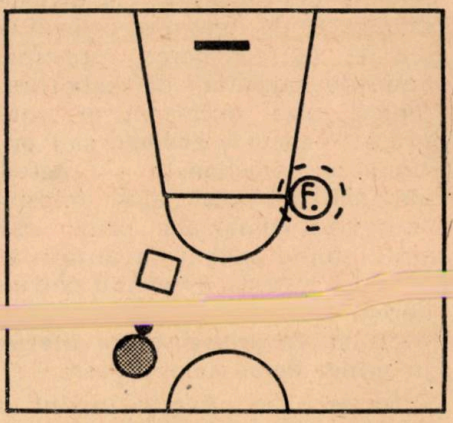


Fig. 1

Pentru început, „teritoriul" său poate fi definit prin trasarea unui cerc pe sol. De ce este fix acest jucător ? Din două motive :

— atacantul „știe" unde se află permanent partenerul său, lucru

care ușurează „comunicarea" cu acesta ;

— apărătorul nu trebuie să fie preocupat decît de adversarul său direct și nu intervine decît la acesta ; altfel va fi vorba de relația de „doi atacanți împotriva unui apărător", adică de o cu totul altă situație.

Jucătorul fix nu este inactiv : el se orientează în raport de atacant, primește mingea, o pasează; mai mult, el poate primi sarcina de a controla felul în care sînt respectate temele date de profesor atît pentru atacant, cît și pentru apărător, de a observa, comenta și aplica restricțiile regulamentare ale jocului.

Apărătorul va încerca să intre în posesia mingii (materializînd noțiunea de apărare activă), opunîndu-se prin mijloacele specifice apărării individuale, și în limitele regulamentare, încercărilor de demarcaj ale atacantului.

LUCRUL TACTIC

O întreagă suită de faze de joc pot să apară în cadrul relației **„atacant-apărător cu jucător fix care pasează".**

Facem sublinierea că întărind activitatea defensivă, aceasta îl va determina pe atacant să-l solicite mai mult pe jucătorul fix pentru a-i pasa mingea. Nu trebuie însă uitat că o prea mare superioritate valorică a apărătorului va provoca o regresie a comportamentului atacantului atît în ceea ce privește posibilitatea de manifestare a motricității sale generale și specifice, cît și în modul de stabilire a „comunicărilor" sale cu jucătorul fix în cadrul jocului de relație.

Să enumerăm și diferitele faze de joc ce pot fi exersate în cadrul acestei relații „atacant-apărător cu jucător fix care pasează" :

— acțiunea de marcaj „în adîncime" (cu direcție de coș) sau pătrundere (fig. 2) ;

— acțiunea de „ieșire la minge" (fig. 3) ;

— acțiunea de „depășire" (fig. 4);

— combinația „dă și du-te" (fig. 5) ;

— combinația de „încrucișare simplă pe jucător static" (fig. 6) ;

— combinația „dă și du-te" pe tot terenul (fragment de contraatac cu un intermediar) (fig. 7).

Aceste faze de joc sînt prezentate într-o anumită ordine, determinată de evoluția tehnico-tactică a jucătorului și de modul în care el poate răspunde la solicitări ca urmare a acumulărilor motrice realizate într-o etapă dată în cadrul sistemului stadial al procesului instructiv-educativ.

Mai menționăm faptul că aceste faze, în învățarea lor, sînt specifice unui anumit nivel de joc pe care-l practică începătorii.

VALORIFICAREA PEDAGOGICĂ

Etapa de descoperire (nivel stadial de învățare-inițiere).

În această primă fază a „jocului" propus, elevii trebuie să fi făcut cunoștință cu următoarele elemente fundamentale ale jocului :

— pentru atac : driblingul, oprirea într-un timp și pasa ;

— pentru apărare : deplasările cu pași adăugați, poziția fundamentală, lucrul de brațe.

Așezăm cei trei elevi în situația de bază (fig. 1) și după indicațiile date referitor la modul în care vor trebui să acționeze în cele trei posturi și anume : atacant, apărător și jucător fix care pasează, „jocul" lor va prezenta următoarele aspecte :

— atacantul și apărătorul se vor „centra" permanent pe minge;

— atacantul va „bate“ mingea (driblează) pe loc și va întoarce spatele la adversar (element de protecție), apoi, prinzînd mingea, se deplasează (face pași), se oprește pentru a reîncepe un nou dribling. El respectă, în felul său, înaintarea cu mingea. Alteori, dribleurul se „ascunde“ după jucătorul fix în intenția lui de a-și proteja mingea (schițarea unei încrucișări pe jucătorul fix) ;

— jocul se blochează, urmînd a fi luat din situația de bază, pentru ca după 5—6 repetări, cei trei elevi să-și schimbe rolurile.

În timp, ca urmare a acumulărilor calitative, „jocul“ lor va cunoaște o altă situație prin trecerea la **demarcajul „în adîncime“ — pătrunderea.**

În prealabil, elevii vor trebui să învețe unele dintre mijloacele specifice prin care se realizează marcajul individual (poziția fundamentală, deplasările specifice, regulile marcajului) și demarcajul (porniri bruște, alergarea în ritm variat-sprint, schimbări de direcție, frînări-opriri), precum și finalizarea din alergare sau de pe loc, precedată de prindere-oprire.

În cadrul dispozitivului de bază, mingea va fi în posesia jucătorului fix, care are sarcina să o pasezе atacantului ori de cîte ori acesta reușește un demarcaj „în adîncime“ pe direcția coșului (fig. 2).

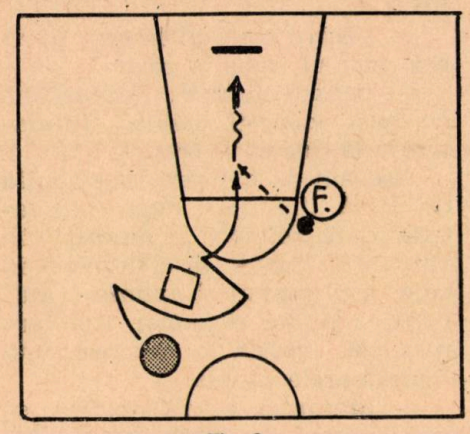


Fig. 2

Atacantul, folosind mijloacele tehnice specifice demarcajului, va trebui să determine în deplasarea lui, o poziție mai avansată față de apărătorul său și să pătrundă spre coș, să primească mingea pentru a finaliza printr-o aruncare la coș.

După un număr de repetări, se va putea avansa în succesiunea jocului de relație, abordîndu-se **acțiunea de „ieșire la minge“.**

Față de elementele tehnice însușite anterior, reprezentînd mijloacele de realizare a demarcajului, acțiunea de „ieșire la minge“ solicită în mod deosebit prinderea mingii din alergare, urmată de oprirea într-un timp, pivotare prin pășire sau întoarcere, precum și execuția pasei cu două mîini din dreptul pieptului sau cu o mînă de pe loc, fără sau cu pămîntul.

„Ieșirea la minge“ reprezintă acțiunea tactică individuală prin care atacantul, folosind o succesiune de mijloace ale jocului fără minge, ofensiv, scapă un moment de sub supravegherea apărătorului direct, în vederea primirii mingii (fig. 3).

Deplasările devenind complexe apare necesitatea întăririi „schimbului de comunicări“ între atacantul fără minge și jucătorul fix care are mingea, pentru ca acesta să răspundă permanent prin pasă momentului de demarcaj (stabilirea unor relații din ce în ce mai precise de comunicare între cei doi). Totodată, atacantul face cunoștință cu prioritatea de acțiune în cadrul jocului fără minge care devine din ce în ce mai eficace, pentru că se bazează pe o cantitate mereu crescută de mijloace prin care el realizează mișcarea în

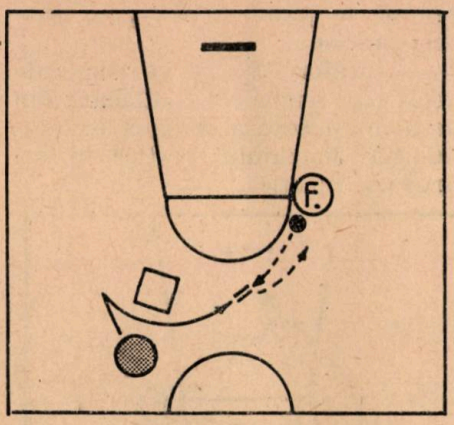


Fig. 3

teren. Aceste mijloace ale jocului fără minge, ofensiv, care duc la determinarea unui moment de demarcaj pe direcția mingii, sînt finalizate prin intrarea în posesia mingii pasate de jucătorul fix. Atacantul, printr-o ușoară săritură în întîmpinarea pasei, prinde mingea concomitent cu execuția opririi într-un timp, oprire care este executată de cele mai multe ori într-o poziție laterală față de coș. Pivotînd pe piciorul cel mai depărtat de coș, el se va orienta cu fața spre direcția coșului, în poziție fundamentală. El nu a folosit încă driblingul, potențialul lui ofensiv îi rămîne deci intact (el va putea să arunce la coș, să plece în dribling sau să paseze). Aceasta este situația pe care o numim „poziția triplei amenințări".

Atacantul „întoarce" mingea jucătorului fix, după care interacțiunea sa cu apărătorul direct este reluată din poziția de bază, spre a realiza o nouă fază de demarcaj și de „ieșire la minge".

Succesiunea metodică de consolidare a acțiunilor tactice individuale, în cadrul relației atacant-apărător, va conduce la o nouă ipostază, mult mai complexă, în care mijloacele de demarcaj, combinate cu acțiunea de „ieșire la minge", prindere-oprire, pivotare, își au o finalitate mult mai eficientă prin **acțiunea de „depășire"** (fig. 4), în care atacantul cu minge, folosind un ansamblu de procedee cu care se demarcă, atacă coșul în dribling, finalizînd acțiunea inițială prin diferite procedee de execuție a aruncării la coș.

Plecarea la dribling va trebui să fie întotdeauna precedată de fentă. Astfel, în cazul în care apărătorul se menține la o distanță mai depărtată față de atacant, acesta, pentru a conferi eficacitate acțiunii de „depășire", va trebui să preceadă acțiunea sa cu o fentă de aruncare la coș, prin care să-l determine pe apărător să se apropie de el. În cazul că apărătorul execută un marcaj mult prea aproape, eficiența unei fente de plecare în dribling, cu o pășire „deschisă", urmată de plecare cu pășire „în cruciș" în acțiunea de demarcaj, este de mare efect.

Plecarea rapidă în dribling necesită o tehnică de execuție corectă pentru a evita abaterea de „pași" la plecare. Reamintim că regulamentul jocului arată că jucătorul, atunci cînd pleacă în dribling, trebuie să dea drumul mingii înainte ca piciorul pivot să se desprindă de pe sol.

Combinația „dă-mi-o-napoi-te" reprezintă combinația tactică de bază în jocul ofensiv practicat de echipele de juniori la orice nivel, în scopul realizării unei acțiuni de finalizare.

În cadrul acestei combinații, jucătorul cu minge va trebui să paseze înainte de a fi oprit de apărător (precedînd pasa cu o fentă), să se demarce pe direcția coșului (pătrundere) pentru a reprimi mingea înainte ca apărătorul să aibă posibilitatea de a reacționa,

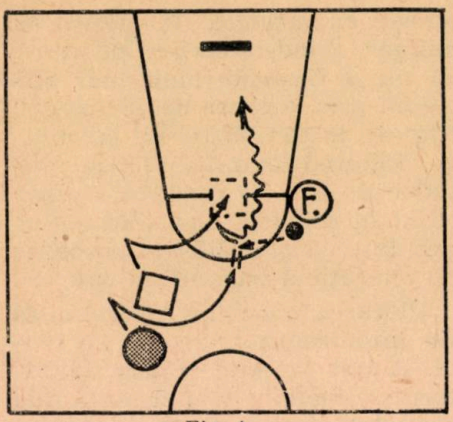


Fig. 4

finalizînd acțiunea sa printr-o aruncare la coș.

Pătrunderea se poate realiza pe partea mingii sau, în cazul în care apărătorul are tendința de a urmări pasa, atacantul va putea efectua demarcajul său pe partea opusă mingii (fig. 5, 6).

În cadrul exersării acestei faze de joc, profesorul-antrenor va stabili unele sarcini prin care va urmări însușirea și consolidarea deprinderilor de colaborare dintre atacantul cu minge și jucătorul fix :

—atacantul va folosi fenta împotriva apărătorului său pentru a se demarca (oferă „informații" false apărătorului) și, cînd s-a demarcat în pătrundere, cere mingea de la jucătorul fix prin gesturi precise ;

— jucătorul fix nu va răspunde decît la semnalele atacantului pentru a-i repasa mingea (consolidarea „limbajului gestic" în cadrul combinației).

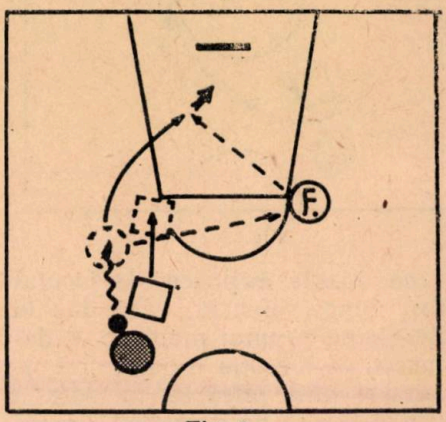


Fig. 6

Combinația de „încrucișare simplă pe jucător static" reprezintă o rezultantă a acțiunii de demarcaj individual și cea cu ajutorul coechipierului, în care atacantul își duce apărătorul către jucătorul fix, de la care primește mingea în momentul în care „încrucișează" pe acesta. Astfel, el va realiza o situație în urma căreia va putea ataca coșul în dribling, avînd o prioritate față de apărător ca ur-

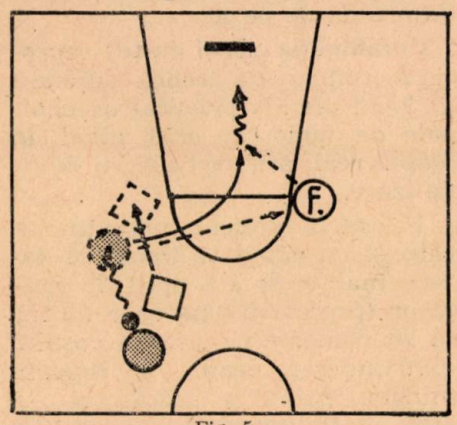


Fig. 5

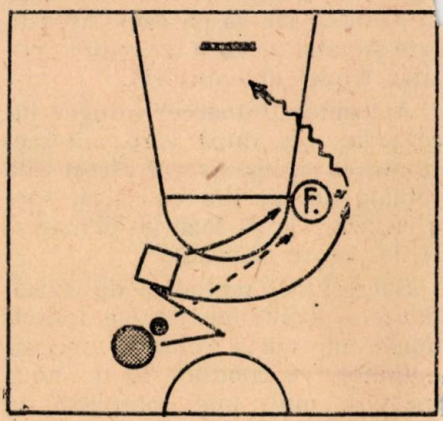


Fig. 7

mare a întîrzierii acestuia sau va putea executa o aruncare la coș din săritură fără ca apărătorul să i se poată opune (fig. 7, 8).

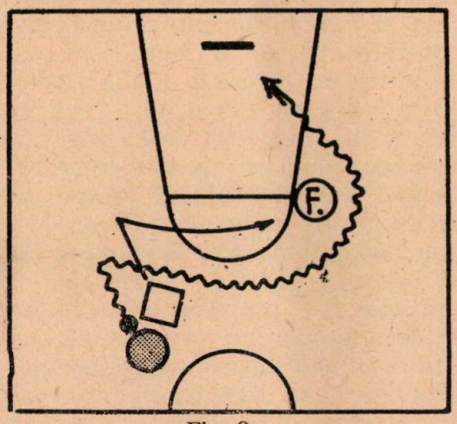


Fig. 8

Execuția comportă două variante ·

— prima, mai ușoară și care se execută în cadrul jocului fără minge, combinația avînd loc după pasa dată jucătorului fix ;

— cea de-a doua, în care atacantul, în dribling, își duce apărătorul către jucătorul fix, care va executa un „paravan" în momentul apropierii acestuia.

Acțiunea este ușurată de faptul că apărătorul, preocupat de minge, poate fi „condus" către jucătorul fix. Combinația este însă suficient de dificil de executat, necesitînd un grad sporit de tehnicitate din partea jucătorilor pentru a realiza un astfel de dribling de „conducere" a apărătorului în blocajul jucătorului fix.

Vom încheia prezentarea succesiunii fazelor de joc propuse spre a fi exersate în cadrul relației „atacant-apărător cu jucător fix care pasează" prin **combinația „dă și du-te" pe tot terenul,** ca fragment de contraatac cu un intermediar, în care organizarea este diferită, necesitînd întreaga suprafață a terenului (fig. 9).

Atacantul pleacă în dribling de la linia de fund a terenului, încercînd, printr-o schimbare de direcție în dribling, să scape de sub marcajul apărătorului. Nereușind să se demarce, folosește pasa către jucătorul fix, pentru ca prin mijloacele jocului fără minge ofensiv, să se poată demarca și reprimi[illegible] mingea, în dribling, să atace co[illegible]l. Apărătorul execută un marcaj ag[illegible]siv, prin care va încerca scoate[illegible] mingii din dribling — cînd atacan[illegible] driblează — sau

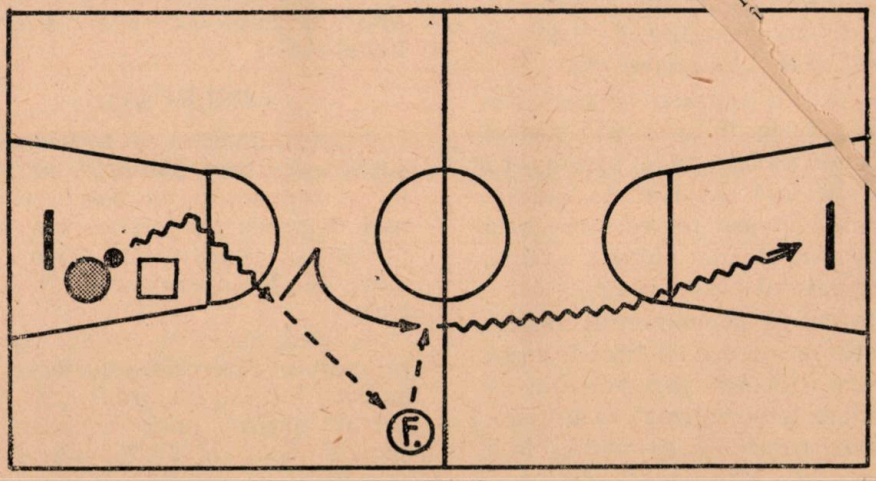


Fig. 9

să se interpună reprimirii mingii de la jucătorul fix.

* * *

Relativ la exersarea acestor faze de joc, facem următoarele precizări :

— se va insista asupra importanței pe care o prezintă observația în timpul execuției acțiunilor de joc : atacantul trebuie să fie oricînd capabil să observe orice dezechilibru al apărătorului pentru a exploata respectiva situație, fie că el este sau nu în posesia mingii ;

— se va preceda întotdeauna exersarea unei faze de joc cu exerciții pentru repetarea și consolidarea tehnică a componentelor acțiunii respective ;

— în cadrul exersării unei faze de joc, se va introduce și lucrul pentru perfecționarea tehnicii de execuție : ambidextrie în dribling, folosirea celor mai adecvate procedee de pasare pentru situația respectivă de joc, precizie în aruncările la coș (alegerea punctului de „țintire", aruncare la coș și cu mîna neîndemînatică, aruncare la coș din săritură după încrucișare pe jucător fix), rolul jucătorului fix în combinațiile de „dă și du-te" și de „încrucișare" ;

— pentru apărare, se vor exersa mijloacele de bază prin care să se poată ajunge la o apărare cît mai eficientă (poziție de apărare orientată în așa fel ca apărătorul să nu piardă din cîmpul vizual mingea, rolul brațelor etc.).

Plecînd de la momentul în care situația propusă este transformată într-un adevărat joc, procesul de asimilare este realizat ; ca urmare, se poate considera ca posibil de a se trece la o altă situație de joc.

FORMA DE DESFĂȘURARE ÎN LECȚIA DE CLASĂ

Așa după cum am mai arătat, există școli în care baschetul este „la el acasă", oferind profesorului posibilitatea de a folosi jocul de relație ca formă metodologică prin care va putea să-i facă pe elevi să ajungă să descopere mai repede jocul în mișcare, conștientizînd deliberat modul lor de acționare în cadrul diferitelor faze sau situații de joc. De asemenea, procedura pe care o propunem se adresează și profesorilor-antrenori care lucrează cu grupele de juniori în cadrul cercurilor sau cluburilor școlare de baschet.

Considerînd o grupă de 24 de elevi și dispunînd de patru panouri de baschet, se va împărți efectivul în echipe de cîte trei jucători, ținînd seamă și de calitățile și de nivelul tehnico-tactic al lor. La fiecare coș se va desfășura cîte un concurs de „unu contra unu cu jucător fix care pasează" între două echipe — A și B. Pe rînd, fiecare jucător va fi atacant, jucător fix, apărător, va arbitra, va nota scorul și... se va odihni. Fiecare manșă durează trei minute, sarcinile jucătorilor schimbîndu-se după cum este prezentat în tabelul 1.

OBSERVAȚII

Relația **„atacant — apărător cu jucător fix care pasează"** nu poate să reprezinte tot baschetul ci, mai degrabă, un mijloc prin care putem să reușim să-i facem pe elevi să descopere jocul în mișcare.

Această formă va trebui să fie permanent intercalată cu jocul bilateral 5×5, 3×3 (mult mai bogat în găsirea unor rezolvări de situații decît cel 2×2), cum și cu exercițiul de relație 1×1.

Tabelul 1

Manșa	Atacant	Jucător fix	Apărător	Arbitru	Scorer	Odihnă
1	A1	A3	B1	B1	B2	B3
2	A2	A1	B2	A3	B3	B1
3	A3	A2	B3	B1	A1	A2
4	B1	B3	A1	B2	A2	A3
5	B2	B1	A2	B3	A3	A1
6	B3	B2	A3	A1	B1	B2

Oricare vor fi formele folosite, educatorul (fie că el este cadru didactic sau antrenor) trebuie să reușească să-i facă pe elevi — fie că sînt începători sau avansați — să înțeleagă tema propusă, insistînd în mod deosebit asupra necesității ca fiecare să-și concentreze atenția în acest joc de relație asupra observării permanente a celui din fața sa, pentru a-l determina să greșească și să profite de greșeala acestuia.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
2. HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C., COLIBABA-EVULEȚ D. : Curs de baschet — tehnica și tactica, Centrul de multiplicare I.E.F.S., 1977.
3. TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

C. NEGULESCU, LUCIA NEGULESCU : La relation attaquant- défenseur avec joueur fixe qui fait la passe

L'apprentissage, la consolidation et le perfectionnement de l'activité sportive supposent certains modalités d'élaboration du thème par son exercice integral, par l'exercice fractionné, mais sourtout en utilisant la méthode de l'exercice combiné, par lequel sont joints certains avantages des deux méthodes. En partant de cette idée, les auteurs mettent en discussion une situation du jeu de basketball qui fait le passage des actions tactiques individuelles vers les combinaisons tactiques de deux joueurs, notamment: relation attaquant — défenseur avec joueur fixe qui fait la passe.

On analyse une série d'aspects qui surgissent pendant le jeu, en partant de la relation ci-dessus mentionnée, en principal d'ordre tactique et de valorisation pédagogique, tout comme des formes de celle-ci durant la leçon d'éducation physique des écoles où l'on pratique le basketball dans un pourcentage plus élevé. On y fait aussi des références — observations directes à la relation attaquant — défenseur avec joueur fixe qui fait la passe.

C. NEGULESCU, LUCIA NEGULESCU : The Attacker-Defendent Relationship With a Settled Passer

Learning, consolidating and improvement in sporting activities presupposes certain modalities of approach to the theme by an integral exercising, by fractionated exercising and particularly by combined exercising which brings together certain advantages of both methods. Starting from these ideas the authors raise for discussion a situation in basketball playing which makes the transition from individual tactical actions to the twoplayer tactical combinations i.e. the attacker-defendent relation ship with a settled passer.

The authors examine a number of aspects arising from the above-mentioned relationships during the unfolding of the game, chiefly of a tactical and pedagogical evaluation nature, and touch on its unfolding during the physical education classes in the schools where basketball is practised extensively. The authors make a number of interesting remarks and considerations on the attacker-defendent relationship with settled passer.

MIJLOACELE DE TELECOMUNICAȚIE ȘI DINAMICA TEAM-WORK ÎN REALIZAREA MARILOR PERFORMANȚE INTERNAȚIONALE ÎN FOTBAL

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S.

Fotbalul este un fenomen psiho-social-sportiv de anvergură internațională, mijloc de cunoaștere, comunicare, manifestare sportivă și prietenie, intrat în patrimoniul vieții noastre cotidiene.

Pentru a putea prezenta problemele complexe ale activității **team-work** pentru marea performanță (referindu-ne la tema noastră), vom face referiri cu privire la **„Algoritmul acțiunilor cuprinse în lucrare".**

1. TEAM-WORK — BAZĂ DE ORGANIZARE ȘTIINȚIFICĂ A ACTIVITĂȚII DE MARE PERFORMANȚĂ ÎN FOTBALUL CONTEMPORAN

Referitor la cerințele marilor performanțe în fotbalul modern, tematica Conferinței antrenorilor din țările socialiste de la Praga, 1979, este elocventă (o prezentăm în schema 1).

CE CONCLUZII SE DESPRIND ?

1.1. Fotbalul are nevoie de comunicare la nivelul internațional pentru a putea realiza un schimb de opinii autorizate în vederea ridicării strategiei tehnico-metodico-științifice a fiecărei federații naționale de fotbal, a fiecărei echipe naționale de fotbal și, implicit, a cluburilor de fotbal din țările respective.

1.2. Multitudinea problemelor indică tot atîtea aspecte importante pe care fiecare strategie a echipelor naționale trebuie să le adopte ca factori de bază, fără de care marea performanță națională și mai ales internațională nu este posibilă.

1.3. Întreg acest ansamblu de probleme puse în discuție la Conferința de la Praga sînt de fapt cele mai importante aspecte ale strategiei echipei tehnice — **team-work,** pe care activitatea noastră viitoare trebuie să le perfecționeze.

2. TEAM-WORK — BAZĂ DE ORGANIZARE ȘTIINȚIFICĂ PENTRU O ECHIPĂ NAȚIONALĂ SAU PENTRU UN CLUB DE MARE PERFORMANȚĂ

Întreaga dinamică a interrelațiilor **„team-work"** reprezintă astăzi o strategie metodico-științifică pe care o prezentăm în schema 2.

2.1. **Team-work** indică prezența unor specialiști pe care fotbalul îi consideră factori de bază în obținerea marilor performanțe naționale și internaționale.

2.2. Cu cît acești membri ai team-work sînt mai înalt calificați, cu atît performanțele sînt mai accesibile și mai ușor de realizat.

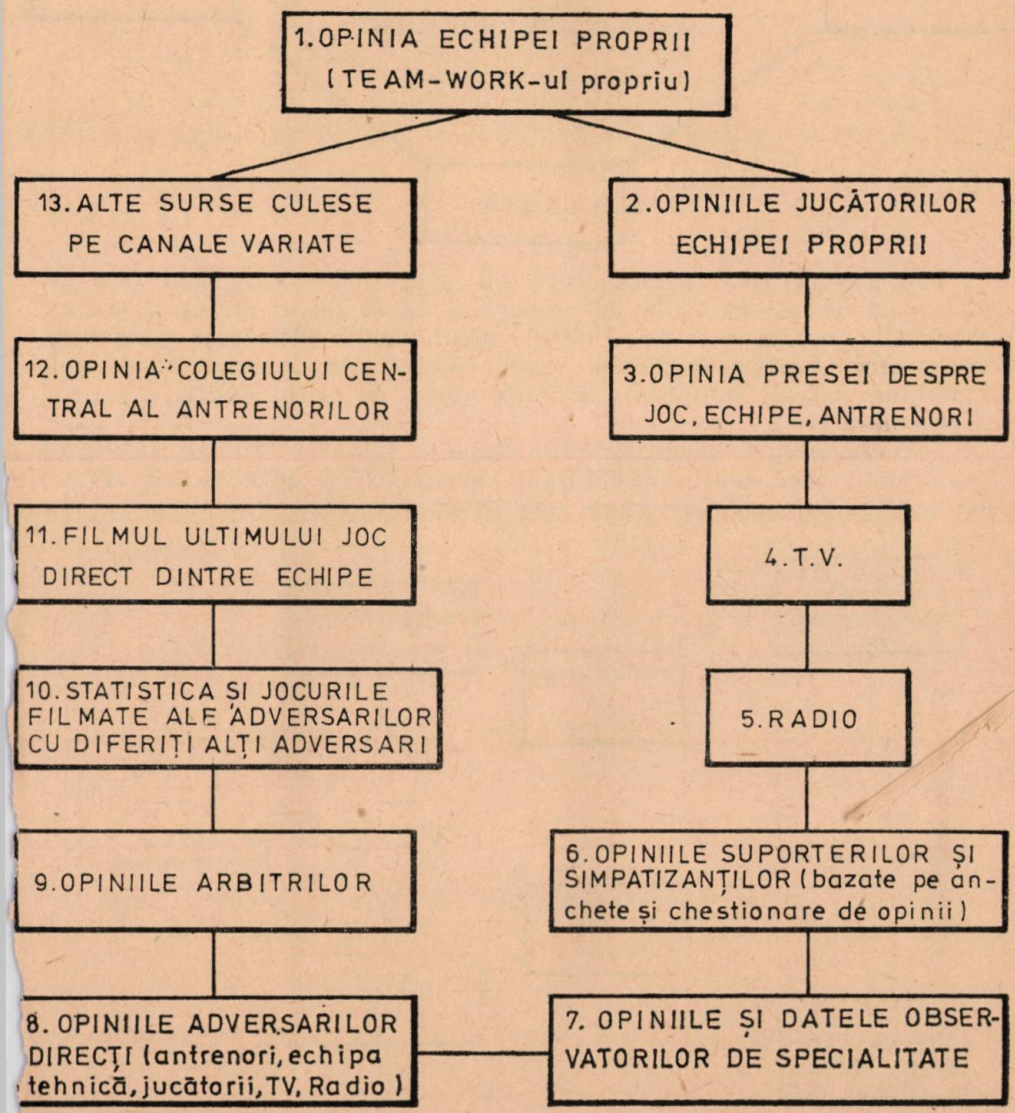
2.3. De asemenea, cu cît acești specialiști sînt mai apropiați sau din cadrul mișcării sportive, cu atît contribuția lor la realizarea marilor performanțe este mai mare.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1979, pag. 44

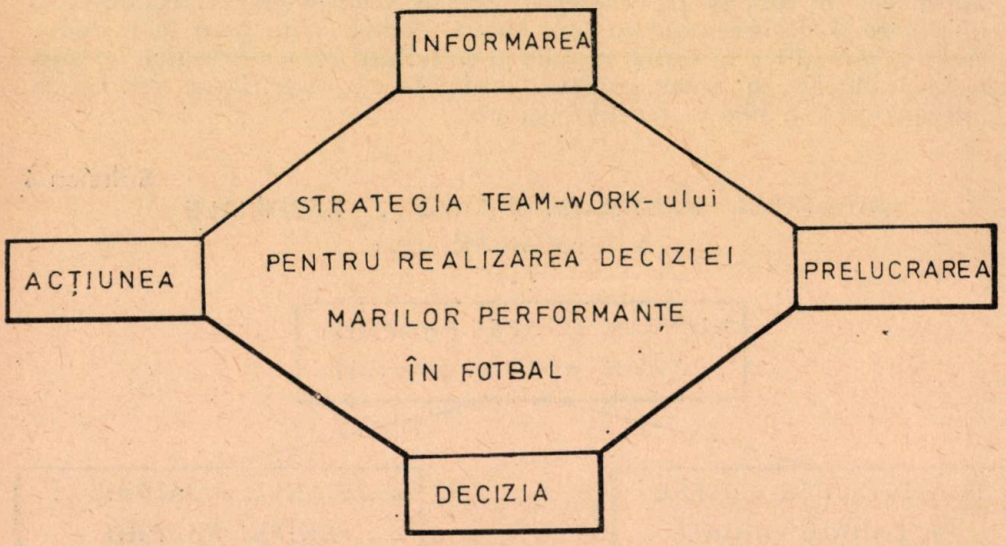
5.1. Informația circulă, așa cum am văzut, prin mijloace formale și informale, în funcție de strategia fiecărui team-work, realizîndu-se o informare și documentare în sens dublu. Pentru a nu greși în introducerea informațiilor în ciclul complet al activității team-work-ului, acestea trebuie dublate și chiar triplate, verificate și reverificate, pentru ca întregul ciclu să aibă o eficiență mai mare.

Schema 4.

STRATEGIA INFORMĂRII OFICIALE ȘI NEOFICIALE A TEAM-WORK-ului



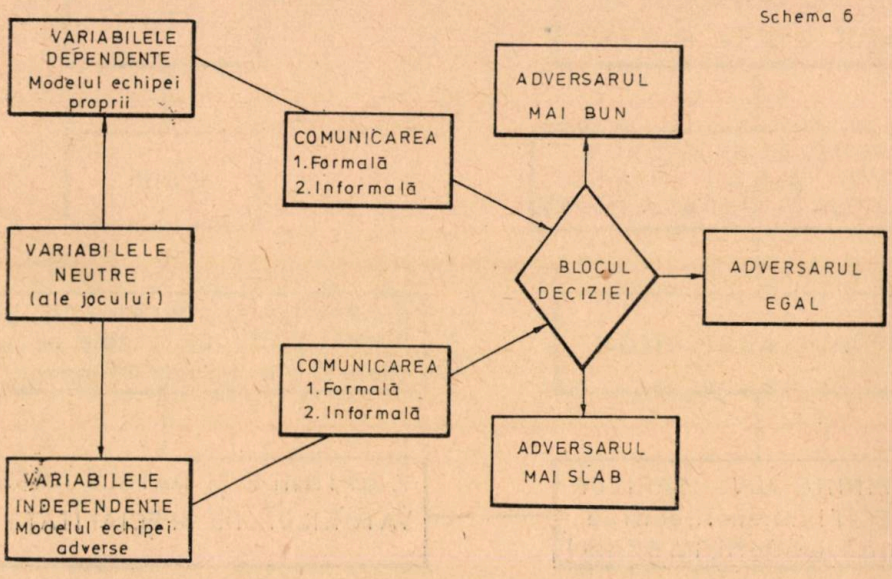
Schema 5



5.2. Prelucrarea datelor (care nu face obiectul lucrării noastre) este astăzi un aspect la fel de important ca și cel al obținerii acestor informații, realizîndu-se cu ajutorul **calculatorului electronic** (prin apariția programatorilor, analiștilor, statisticienilor etc., în activitatea team-work-ului, cîștigul este imens în timp, viteză de calcul, precizie, analiză de ansamblu etc.).

5.3. Elaborarea deciziilor este etapa a III-a în ordinea strategică a activității team-work. Posibilitatea verificării și reverificării și mai ales a alegerii variantei optime este astăzi un element de mare ajutor

Schema 6



pentru antrenorul principal în alegerea variantei și elaborarea deciziei celei mai corecte și utile.

5.4. În sfîrșit, ciclul se închide cu acțiunea, care este sigură, eficientă, strategică, controlată cu ajutorul feed-back-ului permanent pentru fiecare ciclu al activității team-work-ului.

6. STRATEGIA DECIZIEI ÎN STUDIUL COMPARATIV AL COMUNICĂRII (ÎN SENS DUBLU — DE LA ECHIPA PROPRIE LA ADVERSARI ȘI INVERS) ȘI REZULTATELE POSIBILE OBȚINUTE CU AJUTORUL CALCULATORULUI ELECTRONIC

În schema 6 am prezentat faza finală a informării și documentării, ceea ce arată, de fapt, rezultatul final al activității multilaterale a echipei tehnice a team-work-ului.

6.1. În fiecare moment al activității team-work-ului unei echipe naționale sînt trei categorii de forțe care contribuie la întreg spectacolul sportiv — jocul de fotbal :

6.1.1. **„variabilele dependente"** — echipa proprie, modelul propriu al team-work-ului care este dependent de mine, poate fi schimbat, influențat și pregătit special pentru jocul respectiv ;

6.1.2. **„variabilele independente"** — echipa adversă, modelul team-work-ului adversarului pe care nu poți să-l schimbi fiind legat de valoarea personalului și activitățile acestuia ;

6.1.3. **„variabilele neutre"** — condițiile de joc (locul desfășurării, arbitrii, condițiile climatice, spectatorii, presa internațională etc.), factori care sînt neutri pentru amîndouă echipele, condiții care pun amîndouă echipele în același raport de egalitate, regulamentară.

6.2. Aceste trei categorii de variabile sînt într-o interdependență informațională oficială și neoficială, formală și informală, pe care fiecare echipă tehnică team-work le pune în calcul în blocul deciziei pentru a afla rezultatul diferențelor dintre echipa proprie și echipa adversă.

6.3. În final, team-work-ul va putea să aibă în calculul probabilităților victoriei trei rezultate finale :

6.3.1. adversarul este superior ;

6.3.2. adversarul este egal ;

6.3.3. adversarul este inferior, față de care să adoptăm strategiile corespunzătoare.

CONCLUZII

1. În activitatea de mare performanță a echipelor naționale, în strategia fiecărei echipe naționale, au apărut o serie de elemente noi, impuse de nevoia de competitivitate internațională psiho-social-sportivă — schema 1.

2. Pentru realizarea acestui team-work, o serie de probleme, domenii specifice și nespecifice fotbalului au căpătat o nouă direcționare metodologică, acoperită de prezența unei echipe multidisciplinare team-work. Cu cît acest team-work este mai înalt calificat și mai competent specific fotbalului, cu atît performanțele vor fi mai ridicate — schema 2.

3. În strategia informării și documentării în vederea realizării unei activități științifice a team-work-ului sînt necesare o serie de informații pe care le-am considerat la fel de importante în realizarea deciziilor celor mai reale și repezi — schema 3.

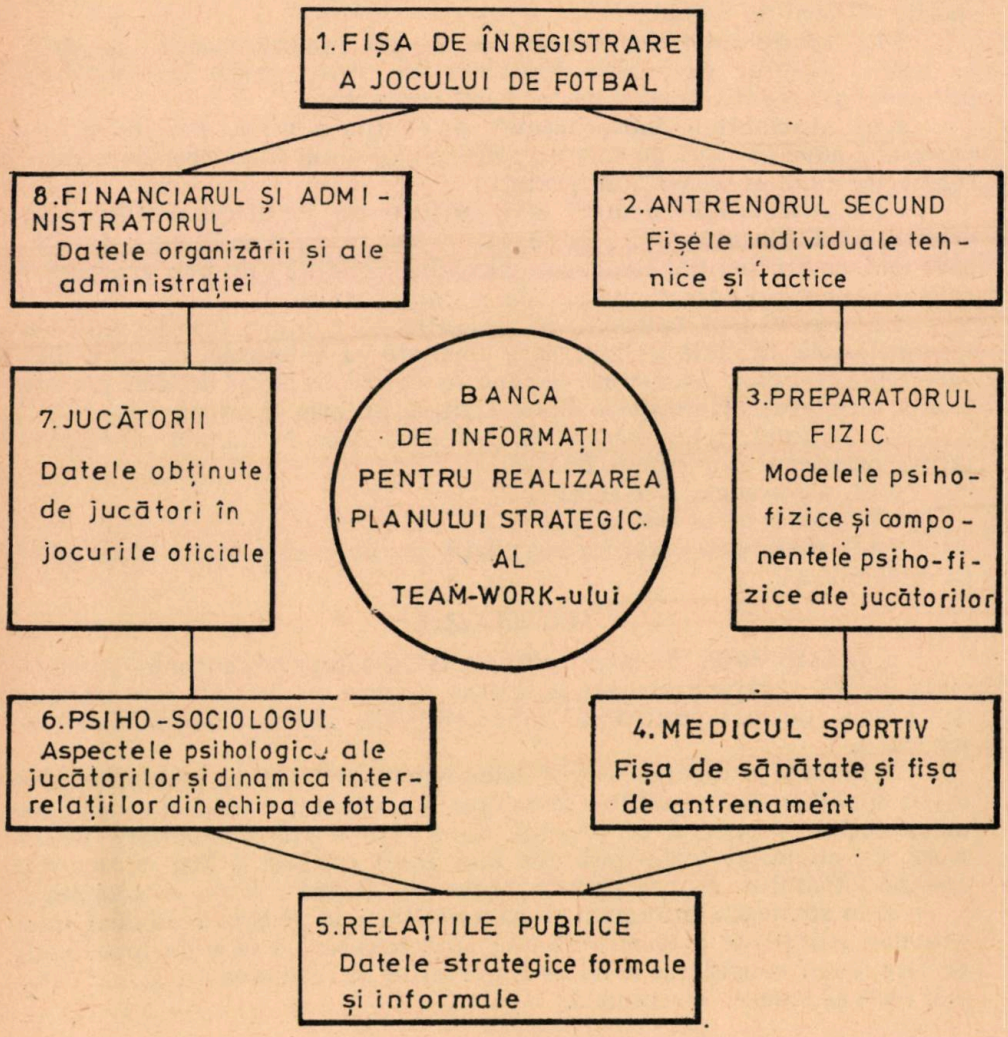
4. Team-work-ul realizează informarea și documentarea prin două căi folosite, de obicei, în practica curentă : mijloacele formale și cele informale, care împreună formează **arsenalul strategic al informării și documentării pentru activitatea de performanță internațională.**

5. Toate aceste mijloace de comunicare — formală sau informală — dau strategia team-work-ului în realizarea marilor performanțe, ciclul obligatoriu fiind : **informarea + prelucrarea + elaborarea deciziei și acțiunea.**

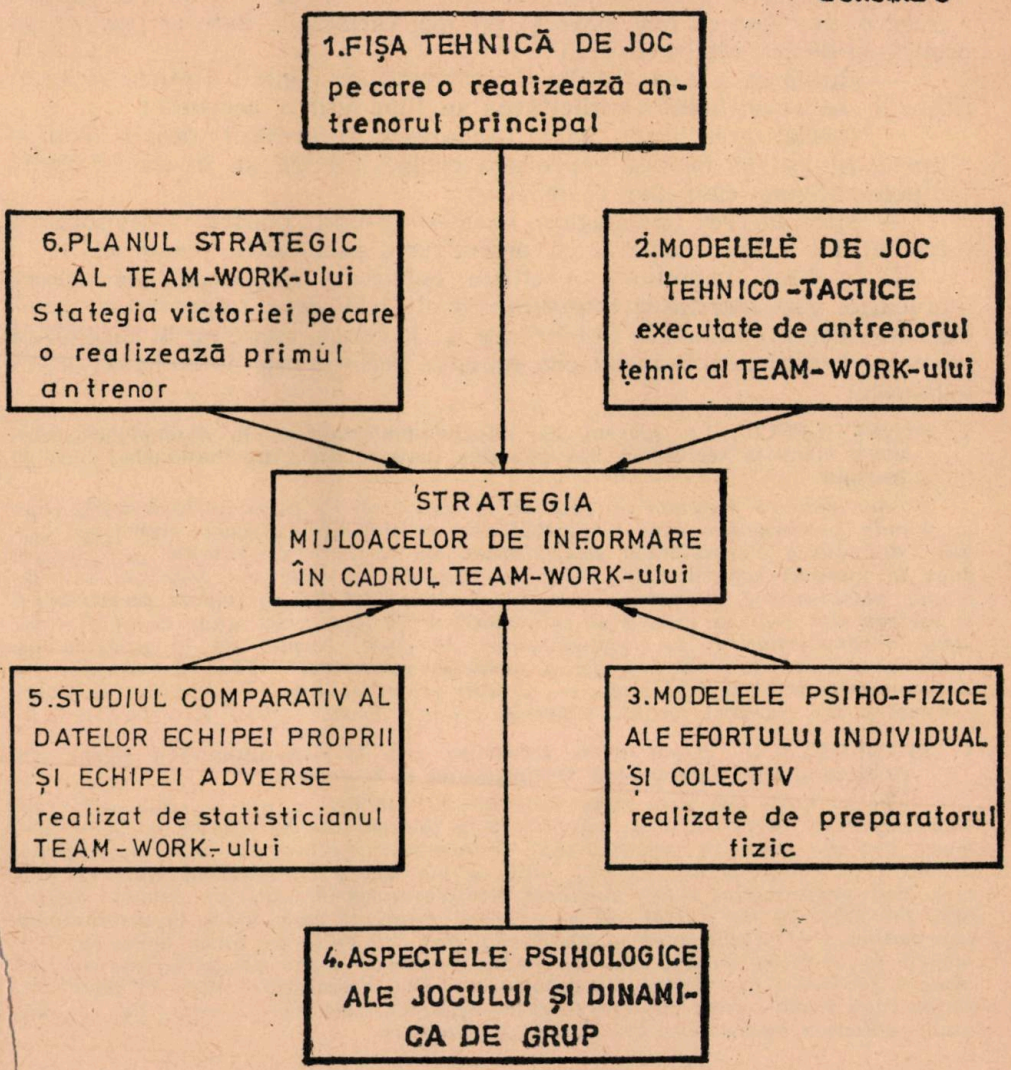
6. Jocul strategic al variabilelor dependente (modelul echipei proprii), variabilelor independente (modelul echipei adverse) și variabi-

Schema 7

STRATEGIA ANTRENORULUI PRINCIPAL
(DIRECTORULUI TEHNIC)



Schema 8



lelor neutre (condiţii de desfăşurare a competiţiilor), realizat prin mijloace de comunicare formală şi informală, dau decizia cea mai bună în realizarea raportului de forţe dintre echipa proprie şi adversar, care este :

— de superioritate ;
— de egalitate ;
— de inferioritate.

7. Informaţiile circulă în sens dublu (de la o echipă naţională la alta şi invers), întreaga strategie a elaborării acesteia şi a recepţionării culegerii, sortării, organizării, analizei individuale şi analizei factorale impunînd o organizare şi o specializare după cum urmează :

— culegerea de informații cît mai multe și cît mai diferite pentru a avea o cantitate cît mai mare și cît mai variată de date despre echipa proprie și despre echipa adversă ;

— dublarea și chiar triplarea informațiilor pentru a putea să verificăm și să reverificăm **veridicitatea în timp util a acestora ;**

— specializarea celor care elaborează informații despre echipa proprie, în așa fel încît să servească echipei proprii și, în același timp, echipelor adverse (fair-play-ul sportiv) ;

— specializarea membrilor team-work-ului pentru recepționarea informațiilor despre adversar și organizarea prelucrării acestora.

8. În final, importanța **relațiilor publice,** a mijloacelor de telecomunicație, sînt formale și informale și ele realizează împreună cu celelalte aspecte prezentate la Conferința de la Praga (schema 8) ansamblul team-work-ului pentru realizarea marilor performanțe fotbalistice internaționale.

V. STĂNCULESCU : Les moyens de telecommunication et la dynamique team-work dans la réalisation des grandes performances internationales dans le football

Pour pouvoir présenter les problèmes complexes de l'activité team-work pour la grande performance dans le football on y présente quelques problèmes, tels que : des bases d'organisation scientifiques de l'activité de grande performance dans le football contemporain, pour une équipe nationale ou pour un club de grande performance, la stratégie team-work dans l'activité de grande performance, le tableau des moyens formels et informatives du team-work dans l'activité complexe d'information et de documentation, le cycle complet de la stratégie du team-work dans la réalisation de la decision concernant l'étude comparative de la communication (en double sens — de son propre équipe à l'adversaire et inversement) et les résultats possibles obtenus à l'aide du calculateur électronique.

V. STĂNCULESCU : Team Work Dynamic and Telecommunication Means for Achieving High International Performance in Football

The author's aim is to bring in focus the complex nature of team work for obtaining high performance in football. For the purpose he dwells on such problems as : the scientific organizational background required by high performance activities in contemporary football, with stress laid on a national team or that of a high performance club ; the team work strategy in high performance activities ; the table of the formal and non-formal means of team work in the complex information and documentation activities ; the full cycle of team work strategy related to decision making and to action in terms of the great performance of modern football ; the strategy of decision on the comparative study of communication (two ways : from the own team to opponents and vice versa) ; the possible results obtained by means of the electronic computer.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIU COMPARATIV AL UNOR PARAMETRI MORFOFUNCȚIONALI ȘI MOTRICI LA ELEVII CLASELOR I—IV CU PROGRAM SPECIAL DE ATLETISM, ÎNOT ȘI ȘCOALĂ GENERALĂ

Lector univ. dr. DOINA MARCUS Lector univ. EUGEN NAGY
Lector univ. MATEI SCHMITZ Prof. ION MIHALIK
Prof. LIVIA JURCĂ
Universitatea Timișoara

În ultima vreme în literatura de specialitate, numeroși autori au abordat aspecte metodice ale educației fizice și ale activității sportive de performanță la vîrsta antepubertară. La noi în țară Nicu A., Ardeleanu T., Demeter A. și colaboratorii, Mazilu V. și alții au adus importante contribuții privind evoluția unor parametri morfofuncționali și motrici la elevii din clasele I—IV.

În contextul acestor preocupări, pentru organizarea și desfășurarea practicii educației fizice și sportului cu un volum și intensitate sporită de efort, de la vîrste cît mai fragede, lucrarea urmărește studierea influenței efortului specific din atletism și înot asupra dezvoltării somatofuncționale și motrice a elevilor din clasele I—IV, comparativ cu elevii claselor cu program normal de educație fizică.

MATERIAL ȘI METODĂ

În studiul nostru au fost cuprinși elevii claselor I—IV de la Școala generală nr. 18, cu program special de atletism, Școala generală nr. 16, cu program special de înot, și clasele I—IV cu program normal de educație fizică din Timișoara.

Au fost investigați un lot de 360 de elevi dintre care la clasele de atletism (A) 120 (60 de fete și 60 de băieți), la clasele de înot (I) 120 (60 de fete și 60 de băieți), iar clasele de referință (R) 120 (67 de fete și 53 de băieți).

S-au înregistrat parametri antropometrici, funcționali și motrici după cum urmează :

— înălțimea, greutatea, perimetrul toracic, capacitatea vitală, frecvența pulsului în repaus (P_1), după un efort constînd din 20 de genuflexiuni executate în 45 de secunde (P_2) și în ultimele 15 secunde ale minutului 1 de revenire (P_3) ;

— din cele trei valori ale frecvenței pulsului s-a calculat indicele de rezistență cardiacă Ruffier după formula :

$$IR = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

— alergare de viteză pe distanța de 50 metri ;

— alergarea de rezistență pe distanța de 600 metri ;

— săritura în lungime de pe loc.

Testările s-au efectuat în trimestrul I al anului școlar 1978/1979.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1979, pag. 55

Elevii claselor experimentale au efectuat un număr de 4 ore de educație fizică pe săptămînă conform programelor speciale M.E.I., iar clasele de referință 2 ore de educație fizică, conform programei pentru clasele I—IV. Specificăm că la clasele de înot o oră a fost alocată pentru dezvoltarea fizică generală pe uscat și 3 ore lucrului în apă (învățare pentru clasele I—II și perfecționare pentru clasele II—IV).

Rezultatele recoltate au fost prelucrate statistic calculîndu-se : media aritmetică, abaterea standard, coeficientul de variație și ratele de creștere pentru fiecare parametru.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

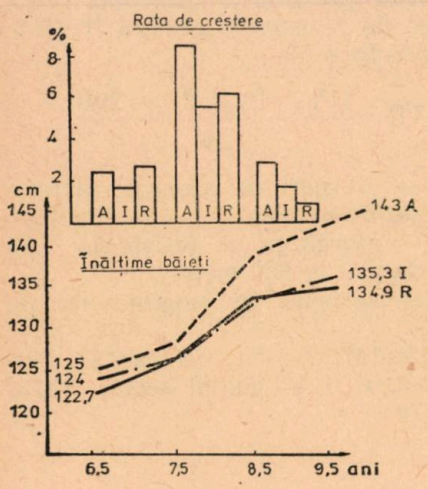
1. **Datele antropometrice.** Compararea datelor antropometrice ale lotului studiat de noi (tabelele 1 și 2) cu datele medii ale înălțimii și greutății băieților și fetelor din R.S.R. din anul 1971 confirmă fenomenul de accelerație specific secolului nostru. Accelerarea creșterii este mult mai pronunțată la clasele cu program special de atletism, unde vîrsta somatică depășește cu aproximativ 1 an vîrsta cronologică, considerînd elevii din clasa I de $6^1/_2$ ani, clasa a II-a de $7^1/_2$ ani, clasa a III-a $8^1/_2$ ani și clasa a IV-a $9^1/_2$ ani.

Înălțimea — parametru prețios al dezvoltării staturale ce oferă informații asupra condițiilor de fond și durată, prezintă o creștere continuă de la clasa I la clasa a IV-a, depășind evident media înălțimii pe țară. Cele mai mari rate anuale de creștere le întîlnim la clasele de atletism 8,5% între $7^1/_2$ ani — $8^1/_2$ ani la băieți și 8,3% între $8^1/_2$ ani — $9^1/_2$ ani la fete (graficele 1 și 2).

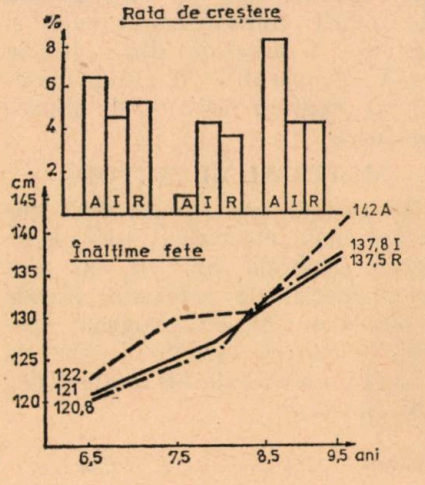
Elevii claselor speciale de înot și claselor martor cu program normal de educație fizică prezintă valori medii ale înălțimii apropiate la toate vîrstele, atît băieții, cît și fetele.

Greutatea — indice al dezvoltării masei corporale, crește continuu la toți elevii investigați de la clasele I la clasele IV, valorile fiind superioare greutății corporale medii pe țară pentru aceeași vîrstă cronologică. Greutățile medii ale elevilor din clasa a IV-a (fete și băieți) sînt similare cu

Graficul 1



Graficul 2



CLASELE		Înălțimea cm		Greutatea kg		Perimetrul toracic cm		Capacitatea vitală ml		Puls 1 repaus		Puls 2 după efort		Puls 3 revenire		Indicele Ruffier	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Cl. I	Specială atletism	125	4,4	23,3	3,6	58	3,3	1900	169	91	9	130	17	92	7	11,3	2,2
	Specială înot	124	6,1	24,4	2,9	60	3,1	2160	254	98,6	8,6	130,8	11,1	109,8	8,3	13,9	2,4
	Program normal	122,7	6,3	22,2	3,0	60	3,2	1593	240	98,2	9,9	132	8,7	110,9	10,1	14,1	2,7
Cl. II	Specială atletism	128	4,6	25,4	2,1	60	1,8	1905	219	88	7	124	12	90	7	10,2	3,2
	Specială înot	126	4	25,6	2,7	60,8	3,2	2211	228	96	9,2	130	9,6	102,4	9,1	12,8	2,3
	Program normal	126	4	25,2	3,1	60	2,8	1817	364	96,8	9,4	130,3	8,7	106,3	7,8	13;1	2,3
Cl. III	Specială atletism	139	5,5	29,6	3,3	63	3,8	2140	378	82	4	121	14	88	5	9,1	2,8
	Specială înot	133	5,3	30,4	3,5	62,8	3,2	2420	317	85,8	10,8	123	20,5	96,4	14,2	10,5	4
	Program normal	133,7	6,7	30,7	3,7	62,3	2,5	1992	256	96,6	15,2	129,3	11,6	103	17,4	12,8	4,2
Cl. IV	Specială atletism	143	8	31,5	4,2	65	3,4	2443	261	81	4,2	118	7,2	87	11,8	8,7	2
	Specială înot	135,3	4,6	31,7	4,5	64	1,9	2484	346	81,5	9,1	117,2	11,9	95,3	10,4	9,8	2,7
	Program normal	134,9	8,3	31,3	4,4	63,8	4,9	1992	386	91	7,3	122,7	8,2	98,1	7,9	11,2	2,1

Tabelul 2

PARAMETRII [illegible]RFOFUNCȚIONALI LA ELEVELE CLASELOR I-IV

CLASELE		Înălțimea cm		eutatea kg		Perimetrul toracic cm		Capacitatea vitală ml		Puls 1 repaus		Puls 2 după efort		Puls 3 revenire		Indicele Ruffier	
		$\bar{X}$	S		S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Cl. I	Specială atletism	122	3,8		1,8	58	1,9	1716	252	90	4	134	13	97	5	12,1	1,6
	Specială înot	121	4,2	,6	1,1	57,3	1,8	1566	129	100,2	8,2	138,4	16,5	113	11,6	15,1	3,3
	Program normal	120,8	6,5	8	2,9	58	2,6	1286	176	102,4	7	140	9,5	112	8,4	15,4	2,2
Cl. II	Specială atletism	130	5,3		2,3	58,7	2,8	1725	198	93	8	127	9	96	9	11,6	2,9
	Specială înot	126,6	5	2	5,4	59,2	3,7	1825	295	97	15,2	139,5	11,7	103	14,7	13,9	3,8
	Program normal	127,2	6,5	3	3,4	58,6	2,8	1461	225	100,6	10,9	141,5	8,8	106	8,4	14,8	2,2
Cl. III	Specială atletism	131	4	7	2,8	60	2,9	1792	278	85	6	122	14	89	12	9,6	2,6
	Specială înot	132	5,2	8	3	61,5	2,4	2041	202	96	11,8	125	15,8	102	12	12,3	3,5
	Program normal	131,8	4,9	,6	5,3	61,4	4,3	1680	267	100	10,3	131,7	10	103,4	11,1	13,5	2,9
Cl. IV	Specială atletism	142	3,	31,1	3,6	65	3,4	2400	203	83,5	5	119	5,5	84	13,7	8,6	1,1
	Specială înot	137,8	5,8	33,3	4,8	64,8	4,1	2430	235	89,6	16,2	112,4	12,2	92,4	14	9,4	4,1
	Program normal	137,5	5,2	31,1	4,3	64	2,4	1729	323	95,7	10,2	129	12,4	99,7	10,8	12,4	4,9

cele relatate de Demeter și colaboratorii în 1979.

Perimetrul toracic — măsurat la sfîrșitul unei expirații normale crește continuu de la $6^1/_2$ ani la $9^1/_2$ ani, valorile fiind apropiate de datele standardelor antropometrice medii.

Datele funcționale. Parametrii funcționali investigați (tabelele 1 și 2) relevă o îmbunătățire netă a capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii de la vîrsta de $6^1/_2$ ani la $9^1/_2$ ani la toți subiecții testați. Este de subliniat însă avansul vîrstei fiziologice — suport al capacității de efort și al randamentului la elevii claselor experimentale cu program special de atletism și înot comparativ cu clasele martor.

Capacitatea vitală — crește continuu de la $6^1/_2$ la $9^1/_2$ ani la toți elevii investigați, depășind valorile medii publicate în literatura de specialitate. Cea mai mare rată de creștere a capacității vitale (28%) o prezintă elevii claselor cu program special de atletism. La clasa a IV-a valorile medii ale claselor experimentale, cu mici diferențe de sex, sînt apropiate de datele publicate de Demeter și colaboratorii, în 1979 la clasele cu program special de atletism.

În evoluția acestui parametru apare evident decalajul între cele două loturi — clasele experimentale prezintă valori medii mult superioare claselor martor. Ne asociem părerii lui Demeter și colab. că valorile superioare înregistrate la această grupă de vîrstă la clasele experimentale constituie un argument științific major în privința efectelor fiziologice pozitive ale practicării unui efort sistematic cu volum și intensitate corespunzătoare vîrstei în cele 4 ore săptămînale de educație fizică.

Frecvența pulsului — determinată în repaus, după efort și în primul minut de revenire, prezintă o tendință de scădere odată cu creșterea vîrstei copiilor, mai accentuată la clasele experimentale. Valorile medii atît la fete, cît și la băieți se încadrează în valorile normale corespunzătoare vîrstei.

Prin calcularea indicelui Ruffier, care are avantajul unei exprimări cantitative a stării funcționale cardiovasculare, apare mai evidentă îmbunătățirea economiei funcționale în efort și a labilității funcționale a copiilor din clasele experimentale comparativ cu clasele de referință. Acest aspect nu poate fi decît rezultatul dezvoltării mai accelerate a aparatului cardiovascular, suport al capacității de efort sub influența practicării sistematice și organizate a efortului fizic.

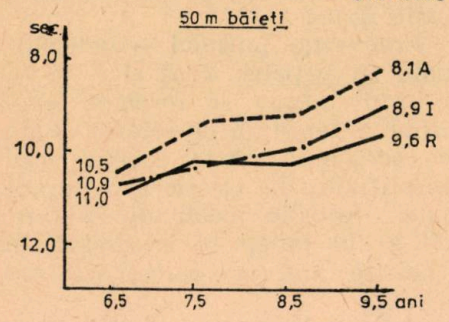
Se pare că educația fizică practicată 4 ore săptămînal axată pe exerciții de atletism, probabil prin natura efortului, posibilități de dozare, mediu de desfășurare, influențează în cea mai mare măsură atît dezvoltarea somatică, cît și economia funcțională la vîrsta școlară mică.

DATELE MOTRICE

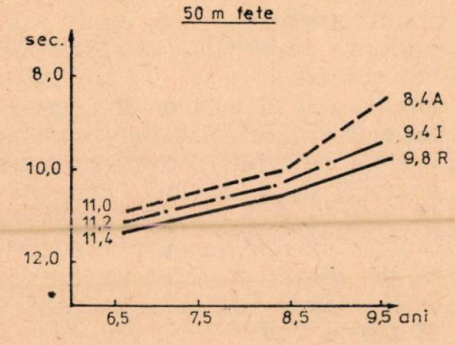
La proba de alergare de viteză pe 50 m, băieții cuprinși între vîrsta de $6^1/_2$—$9^1/_2$ ani, din clasele de atletism înregistrează un progres de 2,4 secunde (de la 10,5″—8,1″) la clasele de înot un progres de 2″ (de la 10,9″ — 8,9″), iar cei din clasele de referință un progres de 1,4″ (de la 11″ — 9,6″). (grafic 3).

La aceeași probă, fetele înregistrează la clasele de atletism un

Graficul 3



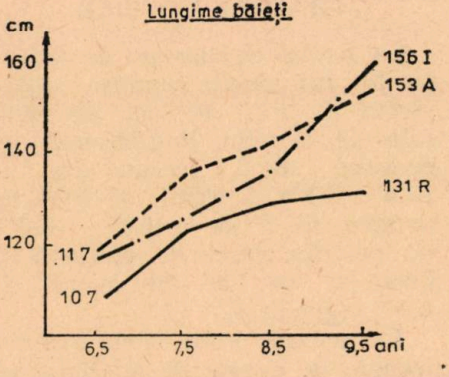
Graficul 4



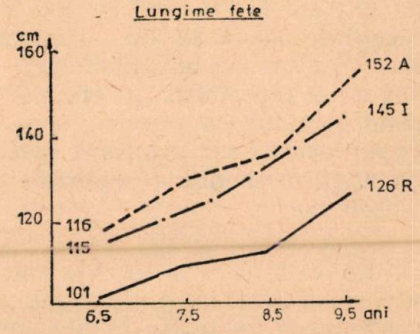
progres de 2,6″ (de la 11″ la 8,4″), clasele de înot un progres de 1,8″ (de la 11,2″ — 9,4″), iar la clasele de referință un progres de 1,6″ (de la 11,4″ — 9,8″). (grafic 4).

La proba de săritură în lungime, de pe loc, băieții din clasele de atletism înregistrează un progres de 37 cm (de la 117—153 cm), clasele de înot 40 cm (de la 117 la 156 cm), iar clasele martor 24 cm (de la 107 pînă la 131 cm.). (grafic 5). Fetele de la clasele de atletism obțin un progres de 36 cm (de la 116—152 cm), clasele de înot 30 cm (de la 115—145 cm) iar clasele de referință 25 cm (de la 101—126 cm). (grafic 6).

Graficul 5

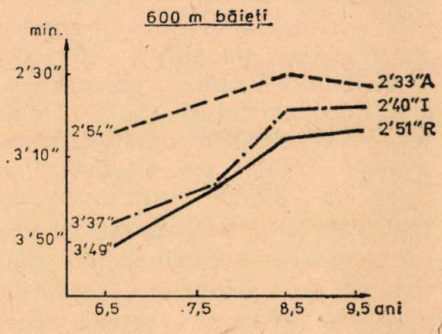


Graficul 6



La proba de alergare de rezistență pe distanță de 600 m — băieții din clasele de atletism înregistrează un progres de 21″ (de la 2′54″ la 2′33″), clasele de înot 47″ (de la 3′27″ la 3′40″), iar la clasele de referință 58″ (de la 2′49″ — 2′51″) (grafic 7).

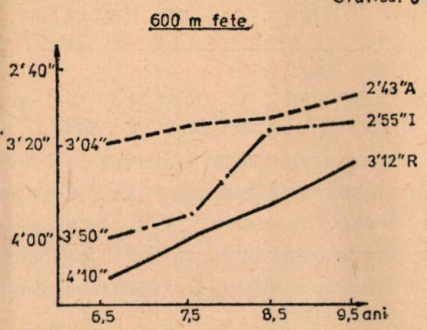
Graficul 7



Fetele din clasele de atletism înregistrează un progres de 21″ (de la 3′04″ — 2′43″), clasele de înot

55″ (de la 3′50″ — 2′50″) iar clasele de referință 58″ (de la 4′10″ — 3′12″). (grafic 8).

Graficul 8



Din datele prezentate reiese că la toate cele trei probe motrice înregistrate atît la fete cît și la băieți, clasele experimentale pornesc de la rezultate superioare din clasa I și realizează în clasa a IV-a rezultate semnificativ superioare, comparativ cu clasele de referință. Aceste rezultate superioare se datoresc desigur pe de o parte faptului că este vorba de eșantioane selecționate luate în lucru, ar pe de altă parte datorită voumului sporit de efort realizat de ceștia.

Comparînd rezultatele obținute e noi cu rezultatele obținute de Iazilu (1977), pe eșantioane de aceeași vîrstă din școlile sportive din țara noastră, constatăm că la alergarea de viteză pe distanța de 50 m rezultatele noastre sînt mult superioare, la săritura în lungime de pe loc sînt mai slabe, iar la alergarea de rezistență pe distanța de 600 m, rezultatele sînt asemănătoare la clasele de înot și ceva mai ridicate la clasele de atletism.

CONCLUZII

1. Dezvoltarea somatică a copiilor de vîrstă școlară mică atestă fenomenul de accelerație specific secolului XX, fenomen mai accentuat la clasele experimentale cu program special de atletism, sugerînd efectul favorabil al stimulului motor cu volum și intensitate corespunzătoare vîrstei, aplicat sistematic în patru ore săptămînale de educație fizică.

2. Dinamica parametrilor funcționali investigați evidențiază la elevii claselor experimentale comparativ cu elevii claselor martor o creștere a capacității funcției respiratorii, a economiei și labilității funcționale cardiovasculare, ca urmare a dezvoltării mai accelerate a organelor interne sub influența aceluiași stimulent motor.

3. Evoluția capacității motrice net superioare la elevii claselor cu program special de atletism și înot comparativ cu clasele de referință ne permite să afirmăm că vîrsta școlară mică este deosebit de propice pentru un efort fizic cu volum și intensitate sporită, condus de cadre de specialitate.

4. Modificările atît de evidente care se produc la vîrsta școlară mică în sfera somatică, vegetativă și în cea motrică impun o concentrare a atenției asupra găsirii unor forme organizatorice, care să permită o aplicare sistematică a exercițiului fizic la această grupă de vîrstă.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. : rev. Educație fizică și sport nr. 9, 1978, pag. 16—21.
2. DEMETER A.: Bazele fiziologice ale educației fizice școlare Editura Stadion, 1974.
3. DEMETER A., GAGEA, A., IOTA MARILENA, BRĂGĂREA GEORGETA, BOTA CORNELIA, DUMITRESCU A. : rev. Educație fizică și sport nr. 3, 1979, pag. 9—15.

4. DEMETER A., DUMITRESCU A., IOTA MARILENA, BOTA CORNELIA, BRĂGĂREA GEORGETA : rev. Educație fizică și sport nr. 8, 1977, pag. 47—54.
5. MARCUS DOINA, IUDITH KOHN : Controlul și asistența medicală a educației fizice și sportului, Universitatea Timișoara, 1978.
6. MARCUS DOINA, DOROGAN G., ȘORA E. : Evoluția unor parametri de dezvoltare fizică și funcțională la elevii claselor III care au efectuat lecții cu accent pe atletism. Lucrare comunicată la Sesiunea Universității Timișoara, noiembrie 1978.
7. MAZILU V. : rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1977, p. 32—37.
8. SCHMITZ M., BELBA M., MOȚIU M., MURGU D. : Evoluția unor parametri motrici la elevi clasei a III-a care au efectuat lecții cu accent pe atletism, lucrare comunicată la Sesiunea Universității Timișoara, noiembrie 1978.

DOINA MARCUS ET COLLAB. : Etude comparative de certains paramètres morpho fonctionnels et moteurs chez les élèves des classes I—IV avec programm speécial d'athlétisme, natation et école générale

Dans notre pays, A. Nicu, T. Ardelean, A. Demeter et collaborateurs V. Mazilu et autres ont apporté d'importantes contributions concernant l'évolutio de certains paramètres morpho-fontionnels et moteurs chez les élève des classe I—IV.

Dans cette étude on a inclus les élèves des classes I—IV de l'École géné rale 18, avec programme spécial d'athlétisme, de l'École générale 16, avec pro gramme spécial de natation et les classes I—IV avec programme normal d'éduca tion physique de Timișoara. On a investiqué 360 élèves et on a enregistré de paramètres antropomètriques et fonctionnels.

Les résultats obtenus ont été interpretés d' une façon statistique en calculant la moyenne arithméthique, l'écart standard, le coéficient de variation et les tau d'accroissement pour chaque paramètre.

Les conclusions de cette expérimentation montrent que le développeme somatique des enfants d'âge scolaire petite s'est accru, la dynamiques des pa mètres fonctionnels investigués a augmenté, et l'évolution de la capacité motr s'est nettement améliorè.

DOINA MARCUS and Team : A Comparative Study of a Few Morphofunctio and Motive Parameters in the Pupils of the I—IV Forms with a Spec Athletics and Swimming Programme (General Schools)

In our country, Nicu A., Ardelean T., Demeter A., Mazilu V. and man other researchers have made important contributions to the evolution of morph functional and motive parameters in the pupils of forms I—IV.

This study has been undertaken with the pupils in Timișoara in the I—I forms of the General School No. 18, boasting a special programme for athleti and those of the General School No. 16 with a special programme of swimmi and those in the I—IV forms with a standard physical education programme. Th authors have investigated in all 360 pupils registering their antropometrical an functional parameters.

The results obtained have been statistically processed to establish : t arithmetical mean, the standard deviation, the variation coefficient, the rate growth for each parameter concerned.

The conclusions reached show that : there is a somatic development of t school-age pupils ; the dynamics of the functional parameters investigated h increased ; the evolution of the motive capacity has been improved.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONALĂ (II)

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

În cadrul regimului de viață rațională exercițiile fizice asigură obținerea unor influențe asupra organismului pe care nu le pot realiza alți factori ai acestui regim. Astfel, raportul dintre activitate și odihnă, alimentația rațională, măsuri de igienă individuală, regulile de protecția sistemului nervos, a analizatorilor ca și măsurile de profilaxia îmbolnăvirilor nu pot să înlocuiască influențele practicării exercițiilor asupra sănătății. Am putea spune că, dimpotrivă, practicarea exercițiilor fizice facilitează eficiența unora dintre factorii regimului de viață rațională.

Efectele exercițiilor fizice de ordin morfogenetic și morfoplastic (de mărirea masei țesuturilor și de modelarea formei corpului), de ordin fiziologic (echilibrarea și perfecționarea factorilor dimensionali și funcționali îndeosebi a celor cardio-respiratori), efectele energotrope (de activarea consumului energetic al organismului) și trofotrope (de hipertrofia țesuturilor insuficiente), efectele chineto-viscerale (îndeosebi a organelor din cavitatea abdominală, alte efecte compensatorii și de supleanță în special de ordin motric (atît perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, cît și dezvoltarea indicilor de viteză, îndemînare, forță și rezistență) nu pot fi realizate prin ceilalți factori ai regimului de viață rațională.

Posibilitățile de practicarea exercițiilor fizice în cadrul modului de viață rațională sînt multiple. Domiciliul, locul de muncă, centrele de gimnastică și de inițiere în practicarea ramurilor de sport, asociațiile sportive din întreprinderi și instituții și altele (centrele din stațiunile balneo-climaterice, instalațiile de agrement din parcuri și locuri special amenajate), oferă posibilități avantajoase pentru practicarea exercițiilor fizice. Aceste posibilități sînt propice pentru tinerii și adulții cuprinși în cîmpul muncii și pentru populație vîrstnică, întrucît populația școlară dispune de condiții pentru practicarea exercițiilor fizice la nivelul fiecărei școli.

Mai trebuie știut că formele sub care se pot organiza și practica exercițiile fizice în cadrul regimului de viață rațională trebuie adoptate în raport de necesitățile organismului, de vîrste și particularitățile individuale. Cele mai semnificative forme de practicarea exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațională sînt :

— **Gimnastica de înviorare,** efectuată după deșteptare și a cărei funcționalitate este aceea de a angrena în mod sistematic și progresiv

funcțiile organismului, cele ale vieții de relații (sistem nervos și analizatori) și cele neuro-vegetative (circulație, respirație, metabolism, termoreglare) la parametrii cerințelor activității de peste zi, înlocuind stimulii toxici pe care unii dintre noi îi mai folosesc (fumatul după deșteptare, cafele tari și altele), care nu fac decît să „biciuiască" funcțiile respective pentru a trece mai repede de la parametrii funcționali ai stării de somn la cei ai stării de activitate.

— **Gimnastica la locul de muncă** efectuată după un anumit număr de ore de la începerea muncii sau la sfîrșitul programului de producție are un conținut compensator și profilactic. Caracterul compensator se referă la angrenarea în travaliu a altor părți ale corpului nesolicitate de efortul profesional, de redresare în atitudinea corectă a unor segmente ale corpului (așa cum sînt : capul și gîtul aflat în flexie, sau răsucit lateral, umerii care sînt duși înainte simetric sau asimetric, trunchiul și coloana vertebrală care se află înclinate înainte sau răsucite în spre stînga sau în spre dreapta), relaxarea sau dezobosirea segmentelor solicitate de efortul profesional (îndeosebi : membrele superioare, spatele, membrele inferioare cu precădere genunchii și plantele).

Caracterul profilactic se rezumă la prevenirea unor tulburări cum sînt cele circulatorii în membrele inferioare ca reducere a elasticității vaselor determinată de creșterea presiunii hidrostatice din interiorul vaselor provocată de poziția ortostatică menținută mult timp, suprasolicitarea funcțiilor de susținerea articulațiilor (ligamente, capsulă) de la unele articulații îndeosebi ale piciorului, genunchiului, șoldului și coloanei vertebrale care pot avea drept consecințe fie deficiențe fizice (picior plat, genunchi recurbați, deviații cifotice, lordotice sau scoliotice ale coloanei vertebrale), fie degenerescențe progresive ale suprafețelor articulare provocînd reumatismul degenerativ, artroză (în timp și sub influența altor cauze), fie unele tulburări de tranzit în viscerele abdominale și altele.

— **Gimnastica sau alte exerciții fizice cu caracter de întreținere.** Această formă se poate practica individual la domiciliu, în centrele de gimnastică de întreținere, în asociațiile sportive din întreprinderi și instituții acolo unde sînt organizate.

Gimnastica de întreținere are obiective multiple în raport cu starea de sănătate pe care o promovează modul de viață rațional. Printre acestea amintim : întreținerea proprietăților țesuturilor care formează masa somatică a corpului și îndeosebi a musculaturii și articulațiilor, întreținerea capacității funcționale a principalelor funcții (cardiovasculară, respiratorie, excreție-eliminare, nutriție și altele), întreținerea motricității generale (priceperi și deprinderi motrice, calități motrice-viteză, îndemînare, forță, rezistență), prevenirea sau corectarea unor deficiențe fizice localizate la cap și gît, torace, spate, coloană, abdomen, picioare etc., păstrarea sau optimizarea indicilor de dezvoltare fizică prin dobîndirea unor dimensiuni și forme ale segmentelor corpului armonice, estetice, odihnă activă prin schimbarea dominantei în sistemul nervos.

— **Plimbările de durată diferite** ale căror efecte sînt de ordin reconfortant, odihnitor și profilactic, cînd ritmul mersului și durata corespund particularităților celor ce le efectuează. Plimbările sînt cele mai accesibile dintre formele de exerciții fizice. Ele reglează ritmul bătăilor

inimii, cresc capacitatea de efort a miocardului, oxigenează superior țesuturile și asigură călirea organismului cînd se fac pe timp rece evitîndu-se întreruperile. Caracterul reconfortant se asigură prin plimbări de durată a 30—60 minute, pășind în tempo uniform. Cînd dorim să creștem capacitatea funcțională a inimii, putem reduce durata și mări ritmul pașilor în așa fel ca inima să „bată" mai repede cu cel puțin 10% față de repaus.

— **Alergarea de durată pe distanțe și în tempouri strict individualizate** (în funcție de starea aparatelor și funcțiilor, vîrste, experiență individuală etc.). Durata este cuprinsă între 3—15 minute și pe distanțe de 600—3 000 metri. Cu tempou de 2/4 din posibilitățile maxime ale celor ce le efectuează sau parcurgerea unei 100 de metri în 30 secunde. Este o formă extrem de accesibilă putînd fi practicată individual sau în grup, în parcuri, locuri de agrement, în afara orașului, păduri, pe teren plat sau pe un teren cu unele denivelări. Este accesibilă tuturor vîrstelor respectîndu-se individualizarea menționată și orientarea metodică, respectiv începerea cu distanțe mici și tempouri scăzute, iar pe măsura creșterii capacității de travaliu a organismului se măresc distanțele menținîndu-se aceleași tempouri, iar mai tîrziu se păstrează aceleași distanțe însă se mărește tempoul de alergare. Pentru persoanele adulte și pentru vîrstnici se recomandă utilizarea numai a măririi distanței, tempoul să fie același și să fie practicată de cel puțin 2—3 ori pe lună dacă nu săptămînal.

Efortul principal este acela al creșterii capacității de efort aerob a organismului pe seama creșterii absorbției de oxigen și a reducerii cheltuielii de puls. Absorbția de oxigen se raportează la volumul maxim la greutatea corporală. Ca să se obțină acest efect inima trebuie să bată cu cel puțin 30% mai mult față de repaus, deci mărimea și intensitatea efortului declanșat de alergare să corespundă acestei cerințe.

Activitățile cu caracter sportiv ce pot fi desfășurate în centrele de inițiere în ramurile de sport preferate, asociațiile sportive, stațiunile balneo-climaterice, locuri de agrement, pe terenurile și instalațiile sportive din preajma blocurilor de locuit. Această formă se recomandă atît tinerilor cît și vîrstnicilor, știindu-se că efectul principal este acela de a se asigura odihna activă, folosirea timpului liber în mod plăcut și util, întreținerea motricității ca și unele influențe asupra funcțiilor neurovegetative.

Activitatea sportivă de masă — o altă formă care este organizată de asociațiile sportive din instituții și întreprinderi la care pot participa atît tinerii, cît și adulții. Activitatea sportivă de masă cuprinde un număr foarte mare și divers de forme de practicarea exercițiilor fizice cu caracter competițional și fără caracter de întrecere decît cu tine însuți.

Acțiunile turistice în localitate, în împrejurime sau în alte localități sînt alte forme de exerciții fizice ce pot fi integrate în regimul de viață rațională.

Am descris mai în amănunt formele de exerciții fizice ce pot fi integrate în regimul de viață rațională ce se practică individual la domiciliu pentru a informa cu datele științifico-metodice pe cei doritori în vederea eficienței dorite și mai puțin celelalte forme care se desfășoară sub conducerea unor specialiști.

Complexul sportiv se poate efectua după deșteptare în cameră bine aerisită, în balcon sau curte, fiind accesibil pentru tineri, adulți și vîrstnici.

Nr. ex.	STRUCTURA EXERCIȚIILOR	Dozarea
1.	Stînd ușor depărtat ; ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor înainte sus cu inspirație (1), revenire (2)	2×6
2.	Stînd ușor depărtat : pas mic înainte cu un picior cu ducerea brațelor lateral cu inspirație (1), revenire cu expirație (2)	2×6
3.	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : îndoirea laterală a trunchiului spre stînga cu inspirație (1), revenire cu inspirație (2). Se repetă în partea opusă (3—4).	4×4
4.	Stînd cu mîinile pe șold : pas mare înainte cu fandare pe un picior cu ducerea mîinilor la ceafă cu inspirație (1), revenire cu expirație (2), același cu piciorul celălalt (3—4)	4×4
5.	Stînd cu brațele întinse sus : rotarea trunchiului în patru timpi spre dreapta și în alți patru timpi spre stînga.	2×8
6.	Stînd : îndoirea genunchilor (genuflexiune) cu ducerea brațelor lateral (1), revenire (2)	2×6
7.	Stînd depărtat : ducerea brațelor oblic sus cu inspirație amplă (1), revenire cu expirație (2)	2×4

I. BRATU : Recommandations concernant l'intégration des exercices physique dans le régime de vie rationnelle (II)

Dans le cadre d'un régime de vie rationnelle, les exercices physyques assurent l'acquisition des certaines influences sur l'organisme, que les autres facteurs de ce régime ne peuvent réaliser. Ainsi, le rapport entre l'activité et le repos, alimentation rationnelle, moyens d'hygiène individuelle, régles de protection du système nerveux, ne pourront jamais remplacer les influences favorables des exercices physiques sur la santé.

Les possibilitées de pratique des exercices physiques, dans le cadre d'une manière de vie rationnelle sont multiples. À la maison, au lieu de travail, dans les centres de gymnastique et d'initiation dans la pratique des disciplines sportives, les centres des stations balnéaires, les instalations d'agrement des parcs et places spécialement aménagées.

Il faut savoir aussi que les formes sous lesquelles on pourra organiser et pratiquer les exercices physiques dans le cadre de régime de vie rationelle doivent être adoptées en fonction des nécessités de l'organisme, d'âge et particularités individuelles.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Exercises in a Rational Life Regime (II)

In a rational life regime physical exercises ensure such influences on the human body which cannot be obtained by other factors of this regime. That is to say that the ratio between work and rest, a rational diet, individual measures of hygiene, the rules for the protection of the nervous system, cannot replace the favourable influences exercised by physical exercises on health.

There are a great number of possibilities for practising physical exercises within a rational life regime. The author enumerates one's dwelling, the work place, the centres for gymnastics and the initiation in practising various sports branches, the centres in spas, the entertainment facilities provided in parks and specially designed places.

Moreover, the author highlights that the forms of organization and practising of physical exercises within a rational life regime should be adjusted to the needs of the body, to age and individual particularities.

OPINII

CONSULTAȚII

ÎNCOTRO MERGE ATLETISMUL? (II)

VLADIMIR MORARU

La începutul cronologiei noastre, recordul (manual) al „sutei" aparţinea americanului Charles Paddock, cel mai rapid alergător al deceniului al 3-lea, care reuşise 10,4 (10,64) încă în 1921. Recordul său a rezistat pînă în 1930, cînd canadianul Percy Williams — campion olimpic în 1928 la 100 şi 200 m — l-a corectat cu o zecime. Pînă în 1936 acest 10,3 a fost egalat de americanii Eddie Tolan (dublu campion olimpic la Los Angeles), Ralph Metcalfe (de trei ori), Eulace Peacock, olandezul Christian Berger şi japonezul Takayoshi Yoshioka. În vara lui 1936, înaintea J.O. de la Berlin, Jesse Owens reuşeşte 10,2 (10,44), performanţă imbatabilă pînă în... 1956, cînd la interval de o zi (3 şi 4 august) americanii Willie Williams şi Ira Murchison aleargă în acelaşi concurs 10,1.

În 1960 vest-germanul Armin Hary este primul la 10,0. În următorii 8 ani recordul lui Hary este egalat de 9 atleţi, între care şi Bob Hayes (S.U.A.). În finala olimpică de la Tokio în 1964, Hayes este înregistrat electronic în 10,0 (performanţă net superioară în valoare intrinsecă rezultatului lui Hary, echivalentă cu 9,8 manual).

În iunie 1968, la campionatele S.U.A. de la Sacramento, nu mai puţin de trei atleţi reuşesc 9,9 (tot cu cronometraj manual) : Jim Hines, Charlie Greene şi Ronnie Ray Smith. La J.O. de la Ciudad de Mexico, în octombrie, la prima finală olimpică desfăşurată pe o pistă sintetică (tartan) cîştigă Hines în 9,95 (electronic), cifră care constituie şi astăzi recordul oficial al probei. După 1968 un singur sprinter a mai coborît, cu cronometraj electronic, — obligatoriu azi pentru oficializarea unui record mondial — sub 10 secunde : cubanezul Silvio Leonard, 9,98 în 1977. Dintre europeni, cel mai bun rezultat al perioadei „post Hary" l-a reuşit Valeri Borzov (URSS) — 10,07 în finala olimpică din 1972.

După cum se vede, progresul substanţial a fost realizat în decada 1958—1968, 39 de sutimi, adică un procent de 3,77%, enorm pentru această probă. A fost o perioadă bogată în sprinteri de superclasă, care au beneficiat, la sfîrşitul intervalului, de ajutorul — nu insignifiant — al tartanului.

Dacă ar trebui să răspundem la întrebarea „Cine a fost cel mai rapid alergător din toate timpurile?" am înclina către Bob Hayes, punîndu-l aproape pe acelaşi plan pe Jesse Owens (recordman două decenii) şi apoi pe Hines. Cele 69 de sutimi cîştigate în 50 de ani reprezintă o creştere de 6,48%, cu o medie de 1,29% pe deceniu, dar cu două intervale „goale": 1938—1948 şi 1958—1968.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1979, pag. 67

Și la 200 m progresul s-a oprit în 1968, recordul fiind fixat la 19,83, performanță reușită de americanul Tommie Smith în finala olimpică din Mexico. În ansamblu, pe jumătate de secol, proba a înregistrat cea mai mică creștere dintre toate specialitățile atletismului masculin : 6,20%.

O primă explicație trebuie căutată în faptul că la începutul intervalului recordul avea o valoare destul de ridicată în comparație cu celelalte recorduri mondiale ale timpului (20,6 în linie dreaptă Roland Locke în 1926 ; pentru a stabili o echivalență cu distanța alergată cu turnantă întreagă, oficializată după 1950, s-au adăugat 3 zecimi rezultatului lui Locke). La J.O. de la Berlin Owens aleargă 20,7 cu turnantă (20,94 în limbaj electronic), cifră care a rezistat pînă în 1950, cînd Andy Stanfield realizează 20,6. Și acest record a rezistat aproape un deceniu (20,5 Peter Radford, Marea Britanie, în 1960).

Perioada 1960—1968 a fost și pentru această probă cea mai productivă. Meritele principale le au Henry Carr, care a dus recordul de la 20,5 la 20,2 (în 1963 și 1964) și Tommie Smith, neîndoios cel mai valoros specialist al distanței din întreaga istorie a atletismului. Alergător uriaș, la propriu (1,93 m) și la figurat, Smith a cîștigat finala olimpică din 1968 „la pas", cu brațele ridicate, fără a se gîndi că acest 19,83 ar fi putut însemna 19,50—19,60, performanță ce s-ar fi apropiat de valoarea acelui 8,90 m reușit de Beamon la lungime. Să notăm, cu titlu de curiozitate, că Smith este atletul care a realizat cea mai mare viteză atinsă vreodată fără ajutor străin. Într-o cursă de 220 yarzi în linie dreaptă, încheiată în 19,5 el a realizat o viteză medie de peste 37 km/h.

După 1968, singurul care a mai coborît sub 20,0 (cronometrat electric) a fost jamaicanul Don Quarrie (19,86 în 1975), un atlet fără alură impresionantă (1,75 m), dar cu o frecvență neobișnuită în alergare.

Smith, Carr, Owens, John Carlos (19,7 „manual" în vara lui 1968), Quarrie și Steve Williams (19,8 manual în 1975) pot fi considerați, chiar în această ordine, cei mai valoroși specialiști pe care i-a avut distanța.

Proba de 400 m, considerată de mulți drept cea mai grea din întreaga familie a atletismului a progresat de la 47,0, rezultat obținut în 1928 de Emerson Spencer, la 43,86, performanța cu care a cîștigat Lee Evans în 1968 la Ciudad de Mexico ; în procente, exact 7%.

Momentele principale ale progresului pot fi rezumate astfel : înainte de război trei sînt numele de reținut : Benjamin Eastmann 46,4 (direct de la 47,0) în 1932, Bill Carr, 46,2 în același an — în care îl întrece pe Eastmann la J.O. de la Los Angeles — și Rudolf Harbig, 46,0 în 1939.

În 1948 jamaicanul Herbert McKenley smulge o zecime recordului lui Harbig iar în 1950 compatriotul său George Rhoden (campion olimpic în 1952 la Helsinki) izbutește 45,8. Apoi, recordul va progresa prin salturi importante : 45,4 (1955) și 45,2 (1956) — Lou Jones, 44,9 — Otis Davis și Karl Kaufmann în 1960, în finala J.O. de la Roma, 44,5 Tommie Smith în 1967, 44,1 Larry James și 43,86 Lee Evans în 1968. Ultimul rezultat indică deci o viteză medie de sub 11 secunde pentru fiecare 100 m !

Bătăios, tenace, cu un palmares impresionant, Evans este considerat numărul 1 absolut — deşi Alberto Juantorena a alergat la Montreal 44,26, cel mai bun rezultat obţinut „la nivelul mării", considerat de unii egal recordului lui Evans —, dar specialiştii consideră că Smith (44,5 într-o experienţă singulară) ar fi putut coborî sub 43 de secunde dacă s-ar fi pregătit special pentru această probă.

* * *

După cum se vede, toate recodurile mondiale ale sprintului au „îngheţat" la nivelul anului 1968. Cum se explică deceniul „gol" care a urmat, gîndindu-ne că (exceptînd săritura în lungime, unde „accidentul" Beamon rămîne marea enigmă a atletismului modern), toate celelalte probe au progresat, unele copios, în ultima decadă ?

Fără îndoială că „Mexico '68" a reprezentat un moment deosebit : altitudinea capitalei mexicane, cu aerul rarefiat care a reprezentat un avantaj evident pentru probele scurte, premiera olimpică a tartanului, ambianţa specifică unei competiţii de maximă importanţă — iată factori de care trebuie să ţinem seama. La fel de adevărat este însă şi faptul că generaţia de sprinteri ai acelei perioade a grupat cîteva valori unice, net superioare celor care au urmat, chiar dacă şi după 1968 au activat alergători de mare clasă.

Să mai notăm, că în ansamblul probelor, sprintul înregistrează cele mai mici creşteri. Pe de-o parte viteza este calitatea fizică cel mai puţin perfectibilă, iar progresul este limitat de înseşi distanţele mici şi timpul scurt de alergare. Iar dacă Hayes poate fi considerat prototipul pentru 100 m — forţă fizică neobişnuită dirijată de procese cerebrale extrem de rapide —, pentru 200 şi 400 m tipul ideal rămîne Tommie Smith, alergătorul longilin, cu fuleu impresionant, dezvoltat pe fondul unei viteze naturale evidente (10,1 la 100 m).

* * *

Probele de semifond aduc un element nou — tactica ; de aceea aprecierea valorii globale a unui performer trebuie să ţină seama nu numai de performanţele maxime ale carierei, ci şi de victoriile în cursele importante, în care performanţele cifrice au o valoare secundară. Totuşi, cu foarte puţine excepţii, atît la 800 m cît şi la 1 500 m, numele care au marcat progresul semifondului au fost deopotrivă performeri şi campioni. Afirmaţia este valabilă în special pentru proba celor două ture de stadion, care seamănă tot mai mult, în ultimul timp, cu o probă de sprint prelungit. Exemplele tipice sînt Rudolf Harbig şi Alberto Juantorena.

Harbig, cel mai valoros specialist dinaintea războiului, este şi recordmanul care a realizat cel mai mare salt : în 1939 el a alergat 1:46,6, îmbunătăţind cu 1,8 secunde vechea performanţă supremă. Ca şi Juantorena el a fost mai apropiat de 400 m decît de 1 500 m. Tipul opus îl reprezintă Peter Snell — care îl urmează pe Harbig într-un clasament al recordmanilor, cu un cîştig de 1,4 secunde : de la 1:45,7 la 1:44,3 în 1962 —, a cărui calitate esenţială a fost rezistenţa. Dar, cu toate că nu a alergat niciodată 400 m sub 47 de secunde, Snell era capabil să dezvolte în ultima parte a cursei o viteză apropiată de cea maximă. Aşadar : alergători super-rezistenţi (Snell), sau super-rapizi (Harbig, Juantorena, Fiasconaro) ? Rămîne ca viitoarea

evoluție a probei să dea răspuns acestei întrebări, dar cel mai probabil este că „tipul Juantorena" este cel capabil să aducă proba în preajma graniței de 1:40,0.

În 50 de ani proba a progresat, în procente, cu 6,51%, cam tot atît ca și cea de 100 m, mai puțin decît distanța imediat inferioară (400 m) și decît cea imediat superioară (1 500 m). Explicația principală: tipul nou de efort, în care apare datoria de oxigen, aspect care face din această distanță — chiar și azi — marea necunoscută a atletismului. O sinteză „Juantorena—Snell" ar apropia cota progresului de valorile celorlalte probe...

Proba de 1 500 m — și distanța anglo-saxonă îmrudită, mila (1 609,52 m) — este cea care necesită în cel mai mare grad, ca o condiție a reușitei, capacitatea fizică și iscusința tactică în egală măsură. Aici trebuie căutată, poate, explicația popularității deosebite de care s-au bucurat, de-a lungul timpului, campionii acestei distanțe, începînd cu Jules Ladoumègue, Glenn Cunningham, Gunder Hägg și terminînd cu Herb Elliott, Michel Jazy, Jim Ryun, Filbert Bayi sau John Walker.

Spre deosebire de sprint, unde creșterea performanțelor este strîns legată de îmbunătățirea condițiilor de practicare (de la gropile de start la block-starturi, de la zgură la pista sintetică), aici progresul s-a realizat exclusiv prin perfecționarea metodelor de pregătire. Primul salt important l-a realizat Gunder Hägg, dar în spatele său a stat umbra lui Gosta Olander, creator al unei metode de pregătire originale, care va influența apoi generații de tehnicieni și alergători. În condiții în care activitatea sportivă era paralizată practic nu numai în Europa ci în întreaga lume, în prima jumătate a anilor '40, Hägg a dus recordul mondial de la 3:47,8 la 3:43,0. La jumătatea deceniului următor recordul progresează datorită unei noi metode de antrenament pusă la punct de Mihaly Igloi, care avea la bază antrenamentul „fracționat", pe pistă (Olander preconiza alergarea în condiții naturale), dar odată cu afirmarea lui Percy Cerruti, emul al lui Olander, și a celui mai bun elev al său, Elliott, recordul ajunge la 3:35,6. Australianul a obținut acest rezultat în finala olimpică de la Roma, pe care a dominat-o cu o autoritate nemaiîntîlnită. S-a retras apoi, neînvins în carieră, dar Cerruti a afirmat că în 2—3 ani ar fi ajuns la 3:30,0 ! După Elliot a urmat Jim Ryun, talent extraordinar, care la 21 de ani a alergat 3:33,1. O boală rară, mononucleoza, i-a oprit progresul și se poate spune că aici s-a oprit și progresul probei, căci Bayi (3:32,1) și Walker (3:32,4) au obținut performanțele optime pe tartan. Eliott și Ryun sînt vîrfurile unei probe care a progresat aproape 20 de secunde într-o jumătate de secol (8,14%) și care așteaptă un campion de talia celor doi pentru a coborî sub 3:30,0.

* * *

Probele de fond au creat prima legendă a atletismului modern — Paavo Nurmi, căruia i-au urmat alte figuri de marcă: Emil Zatopek, Vladimir Kuț, Ron Clarke. Scriindu-le numele am spus aproape totul despre evoluția probelor de 5 000 și 10 000 m, deși tabelul progresiei recordurilor cuprinde și alte nume. Recordurile lor au fost depășite, de mult — ultimul sezon l-a relevat pe kenianul Henry Rono, pe

care mulţi gazetari l-au şi aşezat alături de numele ilustre amintite —, dar lumea atletismului este frămîntată şi acum de întrebarea : care dintre ei a fost cel mai mare ? Argumente convingătoare prezintă fiecare din ei şi, poate, la urma urmei întrebarea este pur retorică, pentru că un record nu poate fi comparat cu altul (Nurmi a stabilit 18, Zatopek 19, Clarke 17 !) şi nici o epocă cu alta. Se poate spune, totuşi, ţinînd seama şi de opoziţia întîmpinată, că Nurmi a fost cel mai bun competitor, Clarke cel mai bun om de trenă, iar Zatopek o sinteză a celor doi.

În grupul alergătorilor, probele de fond au înregistrat cea mai mare rată a progresului (9,19% la 5 000 m, 9,06% la 10 000 m) şi acest lucru este firesc. Şi se mai poate spune, mai ales azi, cînd nu mai există secrete de pregătire, că la fond, spre deosebire de sprint, criteriul principal în aprecierea valorilor îl constituie performanţa, recordul şi mai puţin palmaresul confruntărilor directe. Clarke n-a cîştigat niciodată la J.O., dar cine îi mai ţine minte azi pe Bob Schul, Bill Mills sau Naftali Temu ?

Două graniţe spectaculoase stau la orizontul acestor probe : 13 minute la 5 000 m, 27 de minute la 10 000 m. Meritul de a le fi apropiat aparţine, într-adevăr, lui Rono, dar este puţin probabil că ele vor cădea într-un viitor apropiat. Iar dacă se va întîmpla aşa, evenimentul nu se va produce într-o cursă majoră ci într-o tentativă solitară a unei singure super vedete.

Proba gardurilor înalte a progresat între 1928 şi 1936 de la 14,6 la 14,1, nu mai puţin de 10 atleţi fiind trecuţi în această perioadă pe lista recordmanilor mondiali. În vara lui 1936, după J.O. de la Berlin, Forrest Towns „sare" direct la 13,7, rezultat surprinzător, inexplicabil, dar obţinut în condiţii perfect regulamentare. Acest record rezistă pînă la începutul anilor '50 cînd Dick Attlesey reuşeşte 13,6 şi 13,5. În 1956 Jack Davis este primul la 13,4, iar în 1959 Martin Lauer este creditat cu 13,2, performanţă care a stîrnit multă vîlvă, ca şi acel 13,7 al lui Towns. Egalat de Lee Calhoun, Earl McCullough şi Willie Davenport, recordul lui Lauer a rezistat mai bine de un deceniu, pînă la apariţia lui Rod Milburn, cel mai valoros hurdler al tuturor timpurilor. Oficializarea cronometrajului electric a dat adevărata măsură a rezultatelor, căci este o diferenţă ca de la cer la pămînt între recordul lui Milburn (13,24 în finala olimpică din 1972) şi cel al lui Lauer (înregistrat, în cursa-record de un cronometru electric consultativ în... 13,57 !).

Alejandro Casanas, ultimul recordman al deceniului 1968—1978 (13,21), este un recordman de tranziţie, căci în această primăvară a apărut un nou as : tînărul Renaldo Nehemiah (13,16) anunţă, la numai 20 de ani, o carieră strălucită.

Multă vreme recordul probei de 400 mg a progresat mai lent decît al distanţei pe plat. Primul specialist autentic a fost Glenn Hardin, al cărui 50,6 realizat în 1934 a stat neclintit aproape 20 de ani. Glenn Davis este cel care a alergat pentru prima oară sub 50 de secunde, cel mai bun rezultat al său fiind 49,2 (în 1958). Apoi, pînă în ajunul J.O. de la Ciudad de Mexico, proba nu a mai progresat, rămînînd din nou în urmă faţă de distanţa de plat. La trialul olimpic american Geoff

Vanderstock coboară sub 49 secunde (48,8), apoi, în finala olimpică, englezul David Hemery spulberă recordul probei, ducîndu-l la 48,1. Hemery are meritul de a fi înfrînt în primul rînd bariere psihologice. După alți patru ani, în 1972, la München ugandezul John Akii-Bua reușește 47,82, apoi la Montreal americanul Edwin Moses aleargă 47,64. Tot Moses va duce, în 1977, recordul la 47,45, dîndu-i o valoare competitivă în raport cu cel de la 400 m.

Viteza pe plat este, desigur, o calitate indispensabilă reușitei, dar la fel de important este ritmul alergării între garduri. Moses, pe cît de rapid pe-atît de bun tehnician (13,64 la 110 mg) aleargă toată cursa cu 13 pași între garduri. Mai mult probabil că nu se poate, căci lungirea exagerată a fuleului ar denatura alergarea. Resursele trebuie căutate tot în creșterea vitezei pe plat, în perfecționarea tehnicii și, poate, în obișnuința de a trece gardurile la fel de bine cu ambele picioare.

VL. MORARU : Ou s'en va l'athlétisme ? (II)

Dans la deuxième partie de la serie, l'auteur passe en revue les epreuves de course.

Il commence par les epreuves de vitesse (100, 200 et 400 m) en presentant l'évolution des performances pendant un demi-siècle, jusqu'a present. On peut remarquer que les epreuves de vitesse les moindres degrés de progres. L'explication en est fournie, car la vitesse est la qualité physique la moins perfectible, et le progres en est limité par les distances courtes et le temps court de deroulement.

Les epreuves de démifond apportent un nouveau élement — la tactique. C'est pour ça que dans l'appréciation de la valeur globale d'un coureur il faut tenir compte non seulement de ses performances meilleurs, mais aussi du nombre de victoires dans les courses importantes (specialement pour la course de 800 m). L'epreuve de 1 500 m sollicite dans le plus haut degré, la capacité physique et l'habileté tactique. Le progres a été réalisé presque exclusivement par le perfectionnement des méthodes de préparation.

Les plus grandes valeurs du progrès ont été enregistrées dans les courses longues.

L'epreuve de 110 m haies sollicite dans la même mesure la vitesse et le rythmem, quant a l'epreuve de 400 m haies — dont le record a été pendant des longues années retardé en comparaison avec celui du 400 m plat — les ressources doivent être cherchés dans l'acroissement de la vitesse sur plat et dans le perfectionnement du passage des haies.

V. MORARU : New Trends in Athletics (II)

In this article the author reviews running events.

[illegible] and 400 m races) and on the evolution of performances [illegible] mpics to this day.

He underlines that in these events sprint registers the smallest grou[illegible] The explanation lies in the facts that it is speed which is the less perfectible p[illegible]ical quality, and that progress is limited by the very short distances and short [illegible]e of running.

As for middle distance running events, they contain a new element — tactics. That is why in evaluating the global value of a performer, one should take into consideration both the maximum performances of his carrier and the victories in the most important races (the author primarily refers to the 800 m event). The author emphasizes that the 1500 m event requires, in a greatest and equal measure, physical capacity and technical skill. Progress is achieved in this event exclusively by bettering the methods of training.

From among the group of running events, the long distance events register the highest rate of progress. As far as hurdle races are concerned, they require to the same extent speed and rythm. For a very long time the record of the 400 m hurdle race has registered a slower progress than that of the flat race. The author stresses on the fact that resources must be sought in the growing speed of flat races and in the improvement o fthe techniques in hurdle races.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

MĂSURA CALITĂŢII

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

Calitatea este subiectivă prin definiţie. Atunci cînd calitatea se poate măsura exact, obiectiv, ea devine cantitate şi îşi pierde conţinutul noţional. Deci, în aprecierea calităţii, există cel puţin un moment subiectiv. Măsurarea calităţii este condiţionată de acceptarea apriorică a acestui moment subiectiv de către apreciator sau apreciatori.

În metoda elaborată de autorul acestei lucrări, pentru măsurarea calităţii se pleacă de la noţiunea primară de : COMPETENŢA APRECIATORULUI (c).

Pentru măsurarea calităţii, propunem ca — prin competenţa apreciatorului — să se înţeleagă nu numai aspectele de profesionalism, ci şi acordul apreciatorului cu scopul măsurării calităţii.

Considerăm că, prin cîteva exemple, noţiunea de competenţa apreciatorului va cîştiga în claritate.

Mai întîi, cîteva exemple de aspecte ce se apreciază calitativ în domeniul educaţiei fizice şi sportului : dezvoltarea armonioasă, inteligenţa motrică, unele aspecte de coordonare, execuţia unor exerciţii de gimnastică artistică, de patinaj, de sărituri în apă, frumuseţea unei faze din fotbal sau din alte jocuri sportive, eficienţa şi prestaţia specifică a unui echipier, forma sportivă, starea de sănătate şi, în general, orice fenomen, proprietate sau lucru care se apreciază prin calificative, note, puncte, simboluri.

Desigur, un arbitru de gimnastică este mai competent în aprecierea unui exerciţiu de gimnastică, decît un spectator ; desigur, un profesor de educaţie fizică este mai competent în aprecierea dezvoltării fizice armonioase a unui elev, decît bunica acelui elev, şi, desigur, un medic specialist este mai competent în expertiza capacităţii de efort a unui sportiv, decît un profesor de educaţie fizică. Pe de altă parte, de exemplu, arbitrul de gimnastică poate aprecia aceeaşi execuţie a unui exerciţiu de gimnastică în moduri diferite, în funcţie de scopul aprecierii, bunăoară, de nivelul competiţiei.

În acelaşi mod, oricare dintre aspectele calitative poate fi apreciat diferit, în funcţie de competenţa apreciatorului, privită complex.

Apreciatorul calităţii — prin competenţa sa — propune sau deduce una sau mai multe graniţe de demarcare a calificativelor, notelor, punctelor sau simbolurilor.

De exemplu, un lot de elevi este supus selecției pentru formarea unei echipe de baschet. Să presupunem că principalul criteriu de selecție este înălțimea elevilor. Apreciatorul — să zicem, un profesor de educație fizică — propune sau impune o graniță, o limită de selecție. Elevii lotului supus selecției au înălțimea cuprinsă între 160—190 cm, iar limita de selecție pentru formarea unei echipe de baschet, în viziunea profesorului de educație fizică din exemplul considerat, este 180 cm. Ca atare, se formează o graniță, o valoare critică care împarte lotul în două grupe : buni pentru echipă și respinși la selecție, pe criteriul înălțimii. Cei care au înălțimea egală sau mai mare de 180 cm sînt considerați buni pentru echipă.

Sub formă grafică, exemplul considerat se poate reprezenta conform figurii 1.

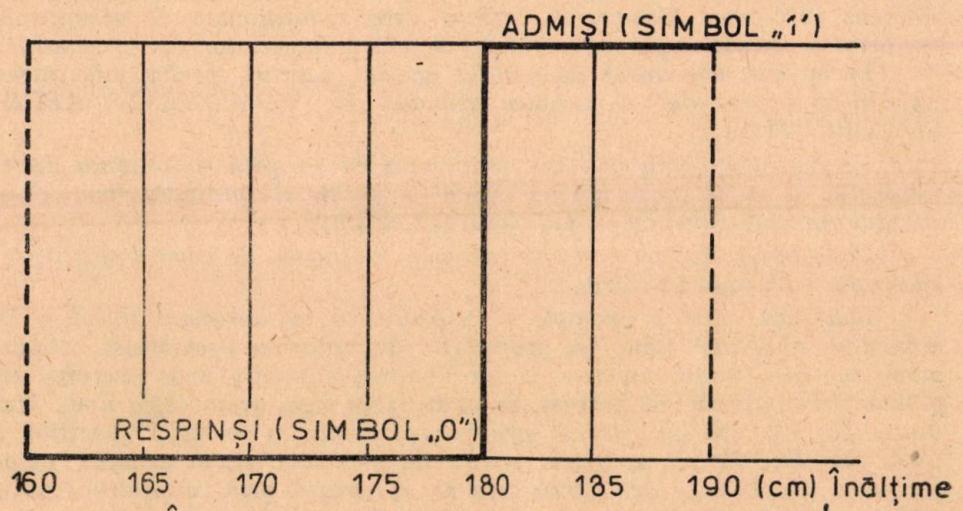


Fig. 1 Împărțirea unui lot de elevi după criteriul înălțimii în două grupe calitative: respinși și admiși, respectiv „0" și „1".

Deci, apreciatorul propune, deduce sau fixează o VALOARE CRITICĂ (Vc) care împarte o scară valorică în două părți calitativ distincte. Această situație este frecvent întîlnită în educație fizică și sport, dar determinismul măsurii calității în astfel de situații nu mai face față conducerii științifice a procesului de educație fizică și sport. Aceeași calitate — în exemplul considerat, respinși — o au elevii cu înălțimea 165 cm și 175 cm, ceea ce reprezintă o măsurare a calității cu o măsură grosieră, nu întodeauna adecvată unei conduceri științifice a proceselor de educație fizică și sport.

Pentru o măsură exactă a calității, dar care are la bază același moment subiectiv, adică definirea valorii critice (Vc), este necesară

cunoașterea, eventual reprezentarea grafică, a funcției de distribuție sau, cum este cunoscută, a densității probabilității sau histograma [F(v)].

Să presupunem că, în exemplul considerat, histograma se prezintă ca în figura 2. Cunoscîndu-se funcția de distribuție, prin integrare se

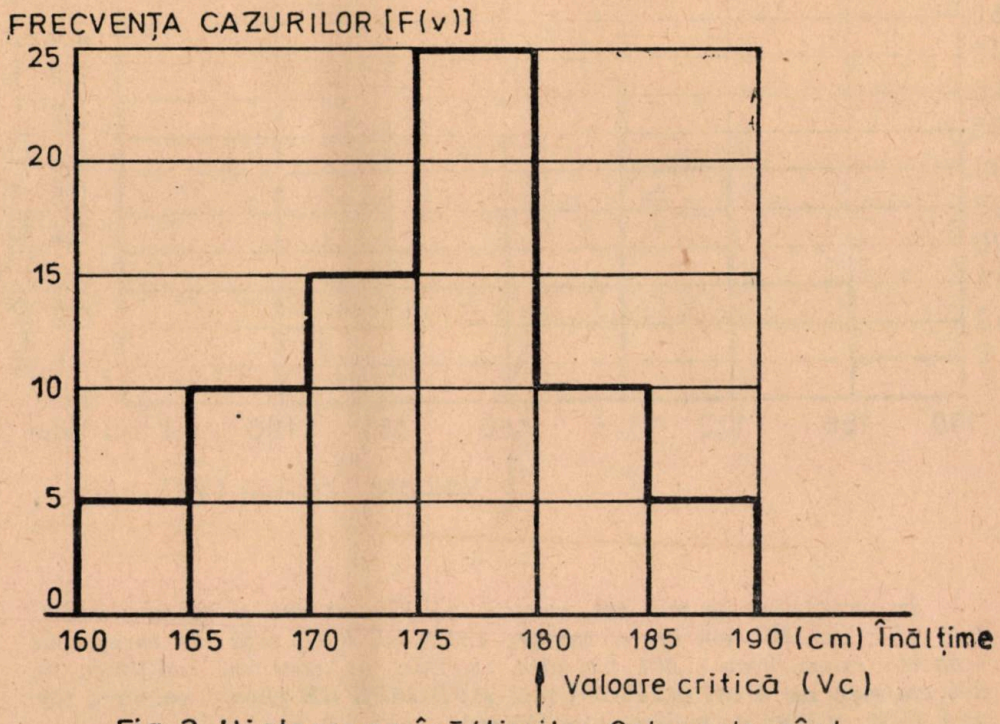


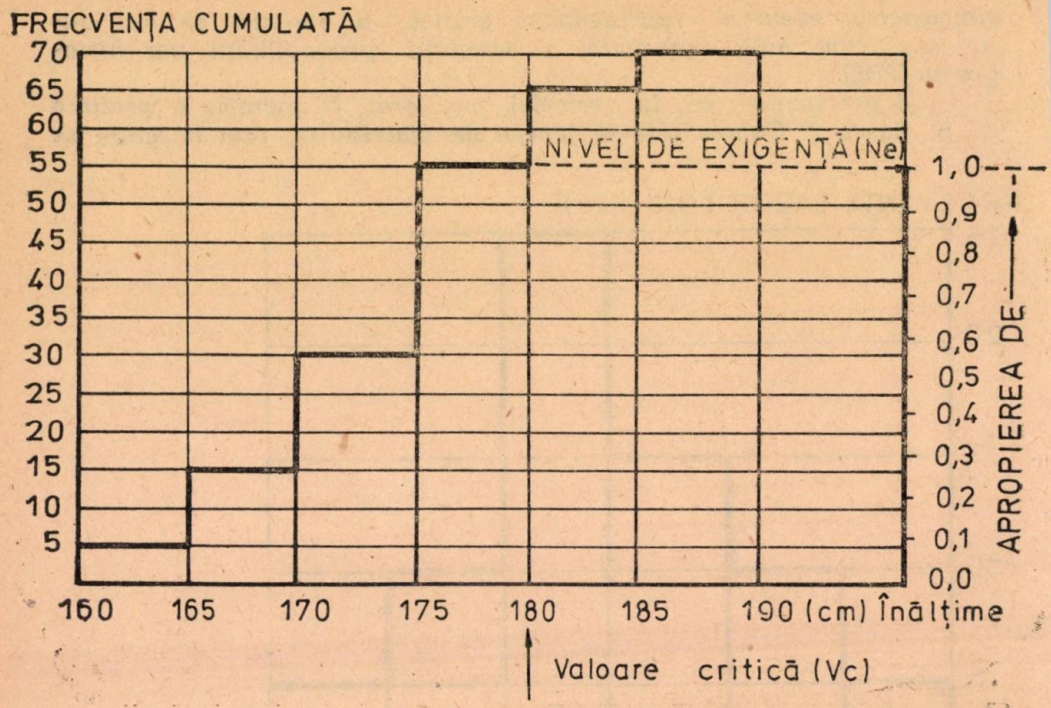
Fig.2 Histograma înălțimilor. Coloanele sînt proporționale cu numărul elevilor ce au înălțimea cuprinsă în intevalul respectiv (din 5 în 5 cm).

determină funcția frecvențelor cumulate, sau, din histogramă, prin însumarea succesivă a coloanelor, se obține graficul frecvențelor cumulate, prezentat în figura 3.

Corespunzător valorii critice, în scara frecvențelor cumulate apare un punct determinat exact, pe care, propunem, să-l numim NIVEL DE EXIGENȚĂ (Ne).

Nivelul de exigență este al doilea punct (față de oricare extremă a scării valorilor — minimă sau maximă), strict necesar oricărei măsurători exacte, obiective.

Intervalul cuprins între nivelul de exigență și valoarea minimă poate fi împărțit în unități convenabile, să zicem : o sută de unități. Astfel, în funcție de această unitate, se poate măsura calitatea cu o precizie satisfăcătoare oricărei prelucrări științifice de date.



În exemplul de mai sus, rezultă că 175 cm are o valoare calitativă 0,54, iar 165 cm are o valoare calitativă 0,09, față de nivelul de exigență considerat (1,00). Cu alte cuvinte, un elev cu înălțimea de 175 cm este de 6 ori (0,54/0,09) mai APROAPE DE [A(v)] valoarea critică, decît un elev cu înălțimea de 165 cm.

Propunem pentru măsura calității expresia vagă de APROAPE DE nivelul de exigență. Cît de aproape de nivelul de exigență are, deja, o expresie numerică.

Toate expresiile calitative pot fi astfel măsurate cvasiobiectiv prin măsura de „aproape de".

Așa, de exemplu, un tînăr poate fi considerat dezvoltat armonios (dacă există criterii pentru definirea acestei dezvoltări) și mai mult sau mai puțin aproape de această dezvoltare armonioasă, conform acestei metode.

Tot în această idee, a marca 4 goluri la fotbal într-un meci nu este numai de două ori mai bine, decît a marca 2 goluri, ci de 8—10 ori mai bine (în funcție de graficul frecvențelor cumulate).

REZUMATUL METODEI PRACTICE

1. Se propune, deduce sau impune valoarea critică (Vc) :
Vmin ∠ Vc ≦ Vmax.
Vmin = valoarea minimă a eșantionului (populației) ;

Vmax = valoarea maximă a eșantionului (populației).

2. Se construiește histograma pentru un număr de intervale alese convenabil.

3. Se construiește graficul frecvențelor cumulate (prin însumarea coloanelor corespunzător intervalelor succesive).

4. Se figurează nivelul de exigență (Ne), corespunzător valorii critice.

5. Intervalul Ne ÷ Vmin se împarte în 10 sau în 100 de unități egale.

6. Oricare din valorile particulare cuprinsă între Vmin și Vc își are un corespondent numeric (măsură a calității) pe această scară verticală. În particular, pentru Vmin corespunde 0 iar pentru Vc corespunde 1. Tot ce este mai mare de Vc are de asemenea valoarea calitativă 1.

APENDIX

1. Noțiunea primară : COMPETENȚA APRECIATORULUI (C).

2. VALOAREA CRITICĂ (Vc) propusă, dedusă sau impusă de apreciator :

$$Vc = f(C)$$

$$Vmin < Vc \leqslant Vmax$$

Vmin = val. minimă a eșantionului (populației)

Vmax = val. maximă a eșantionului (populației)

$Vc \Rightarrow$ subiectivă

3. Funcția de distribuție, densitatea probabilității, histograma [F(v)].

4. Nivelul de exigență (Ne) :

$$Ne = \frac{\int_{Vmin}^{Vc} F(v)\,dv}{\int_{Vmin}^{Vmax} F(v)\,dv}$$

$$Ne = \varphi(Vc)$$

5. Expresia vagă de APROAPE DE nivelul de exigență [A(v)] :

$$A(v)\begin{cases} 0 & \text{dacă } V = V_{min} \cap V = V_{max} \\ 1 & \text{dacă } V = V_c \\ A_L(v) = \dfrac{\int_{V_{min}}^{V} F(v)\,dv}{\int_{V_{min}}^{V_c} F(v)\,dv} & \text{dacă } V < V_c \text{ (din stînga)} \\ A_R(v) = \dfrac{\int_{V_{max}}^{V} F(v)\,dv}{\int_{V_{max}}^{V_c} F(\bar{v})\,dv} & \text{dacă } V > V_c \text{ (din dreapta)} \end{cases}$$

NOTĂ : Noțiunea vagă de „aproape de" se deosebește de „apartenența" din cadrul seturilor FUZZY (Fuzzy sets) elaborate de L. A. ZADEH, prin aceea că, pe lîngă înlăturarea ambiguităților lingvistice (linguistic hedge), reflectă realitatea particularităților funcțiilor de distribuție. Funcțiile de apartenență sînt expresii arbitrare, acceptate convențional, ca dealtfel gradele sau coeficienții de apartenență sau vecinătate propuși de M. STOICA și E. SCARLAT, C. V. NEGOIȚĂ și D. A. RALESCU și alți autori cunoscuți de noi.

6. Formula GAGEA pentru măsura calității (apropierea din stînga) la distribuții continue WEIBULL :

$$A_L(v) = \frac{\int_{V_{min}}^{V} \alpha^{\beta} v^{\beta-1} e^{-\alpha v^{\beta}}\,dv}{\int_{V_{min}}^{V_c} \alpha^{\beta} v^{\beta-1} e^{-\alpha v^{\beta}}\,dv}$$

7. Formula GAGEA pentru măsura calității (apropierea din stînga) la distribuții discrete POISSON :

$$A_L(v) = \frac{\sum_{i=Vmin}^{i=V} \frac{a^i e^{-a}}{i!}}{\sum_{i=Vmin}^{i=Vc} \frac{a^i e^{-a}}{i!}}$$

AD. GAGEA : La mesure de la qualité

L'auteur envisage une méthode originale pour mesurer la qualité, en partant de la notion de „competence de celui qui fait l'appréciation", continuant avec „la valeur critique", „le niveau d'exigence", aboutissant a l'idée proprement-dite de l'étude — c'est à dire à l'expression vague de „proche du niveau d'exigence", en précisant que toutes les expressions qualitatives sont mesurables quasiobjectivement par la mesure de „proche de". Ainsi il présente le résumé de sa méthode pratique consistant en six etapes : 1. on propose, on déduit ou on impose la valeur critique ; 2. on construit l'histogramme pour un nombre d'intervales convénablement choisies ; 3. on construit le graphique des fréquences cumulées ; 4. on figure le niveau d'exigence, conformément au valeur critique ; 5. l'intervale resulté est divisé en unités décimales égales ; 6. sur la scale verticale obtenue, chaque valeur particulière a un correspondent numerique.

A. GAGEA : The Measure of Quality

The author elaborates an original method for measuring quality. Begining from the notions of "competence of the estimator", "the critical value", "level of exigence", he reches the main idea of this study — the vague notion of "near by" the level of exigence, his opinion being that all qualitative expression can be measured quasi-objectively by the notion of "near by". He presents the summary of his practical method made in six steps : 1. one proposes, infers or imposes the critical value. 2. the hystogram for a number of convenable intervals is buildet. 3. the diagram of the cumulated frequencies is established. 4. the level of exigence corresponding to the critical value is figured. 5. the resulting interval is decimaly divided in equal parts. 6. on the verticale scale, each particular value can be read, having a numerical correspondent.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

PROBLEME PRIVIND PREGĂTIREA ECHIPELOR ŞCOLARE CA EŞALON DE MASĂ AL SPORTULUI DE PERFORMANŢĂ

Conf. univ. ARISTEIA HRIŞCĂ
Şef lucrări DUMITRU EVULEŢ-COLIBABA
I.E.F.S.

Datele statistice şi informaţiile pe care le avem ne arată că în zilele noastre performanţa sportivă în baschet poate fi obţinută între 18—23 ani. În medie, baschetbaliştii avansaţi au început să practice jocul de baschet la 9—12 ani şi au atins înalta măiestrie sau valoare după 8—10 ani de pregătire. Această constatare ne determină să acordăm o atenţie deosebită programării judicioase a procesului de instruire, în viziunea unei activităţi de perspectivă.

Durata necesară pregătirii unui baschetbalist de performanţă, cunoştinţele şi deprinderile ce trebuie însuşite, precum şi unele particularităţi de vîrstă ne permit să împărţim procesul de formare a jucătorului în 3 etape şi anume :

— etapa I : 8—12 ani (de iniţiere) ;

— etapa a II-a : 13—15 ani (de învăţare şi consolidare) ;

— etapa a III-a : 16—18 ani (de învăţare, perfecţionare şi măiestrie).

În vederea precizării unor particularităţi metodice deosebit de importante, legate de munca de instruire şi pregătire a copiilor, prezentăm pentru fiecare categorie de vîrstă în parte, următoarele aspecte :

Particularităţile de vîrstă cu implicaţiile esenţiale asupra procesului de pregătire.

Ponderea factorilor de antrenament.

Obiectivele instruirii pe factorii antrenamentului.

Stabilirea normelor de efort (volumul de antrenament, volumul competiţional, intensitatea lecţiilor de antrenament etc.).

RECOMANDĂRI METODICE

Etapa I (8—12 ani) — PARTICULARITĂŢILE DE VÎRSTĂ

Accentuarea dezvoltării somatice, cu precădere a grupelor mari de muşchi. Continuă să existe o cantitate mare de ţesuturi cartilaginoase, care favorizează creşterea în lungime, dar şi posibilitatea de defor-

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1979, pag. 8

mare a oaselor. Atenţie mare la coloana vertebrală. Funcţii crescute ale aparatelor cardiovascular şi respirator care în eforturile greşit dozate depăşesc posibilităţile organelor interne. Tensiunea arterială scăzută. Predomină procesele de excitaţie asupra celor de inhibiţie, ceea ce favorizează formarea deprinderilor motrice.

PONDEREA FACTORILOR DE ANTRENAMENT :

— pregătire fizică 50% ; pregătire tehnică 30% ; pregătire tactică 20%.

OBIECTIVELE INSTRUIRII PE FACTORII ANTRENAMENTULUI

a) **Pregătirea fizică**

— Utilizarea unui număr mare de mijloace în vederea realizării obiectivelor pregătirii fizice generale şi multilaterale.

— Dezvoltarea prioritară a îndemînării (cu accent pe componentele sale : coordonare neuromusculară, suplețe, mobilitate, ambidextrie, precizia actelor motrice ş.a.).

b) **Pregătirea tehnică**

— Însuşirea corectă a elementelor şi procedeelor tehnice fundamentale, precum şi executarea lor sub formă de complexe (structuri).

— Dezvoltarea ambidextriei şi a preciziei în pase şi aruncări la coş.

c) **Pregătirea tactică**

— Învăţarea acţiunilor tactice individuale şi colective de atac si de apărare în limita elementelor tehnice învăţate.

— Formarea priceperii de alegere corectă a procedeului de execuţie, de plasament în teren şi îndeplinire a unor sarcini simple de joc.

STABILIREA NORMELOR DE EFORT : — Volumul de lucru : 300—320 de ore anul din care :

— 150—160 ore pentru PFG + PFM + PFSp ;

— 100—110 ore pentru PTh + PTa ;

— 30 ore pentru competiţii ;

— 10 ore pentru selecţie şi verificare ;

— 10 ore pentru vizionări de jocuri şi activitate cu caracter teoretic.

Lecţiile de antrenament vor avea o intensitate mică şi mijlocie. Intervalul optim între lecţii trebuie să fie de 2 zile, iar în cazuri speciale de 3 zile şi nu mai mult ; durata lecţiilor : 45—60 de minute la începutul procesului de pregătire şi 60—90 de minute către sfîrşitul procesului de pregătire.

Este recomandabil, pentru început, un joc la 2 săptămîni, cu o durată de 2 reprize a 12 minute, apoi un joc în fiecare săptămînă. Între reprize se acordă în mod obligatoriu o pauză de 10 minute.

RECOMANDĂRI METODICE

Conținutul procesului de pregătire trebuie să asigure indici armonioși de dezvoltare fizică generală, pregătire fizică multilaterală, precum și însușirea deprinderilor motrice specifice jocului de baschet.

În ceea ce privește dezvoltarea fizică generală, vor fi folosite cu precădere exercițiile și mijloacele din atletism și gimnastică, care au efect asupra dezvoltării tuturor grupelor musculare (acolo unde condițiile sînt favorabile, se pot folosi cu succes înotul și schiul).

Exercițiile pentru dezvoltarea generală vor fi cu atenție îmbinate cu exercițiile de tehnică și tactică individuală. În alegerea exercițiilor se va ține seama de interdicția de utilizare a exercițiilor statice, de mare încordare, cu un singur sens de acțiune, care creează perturbări în dezvoltarea aparatului osteo-articular.

În vederea realizării pregătirii specifice, exercițiile vor fi minuțios alcătuite cu o gamă largă de aplicare. Aceasta înseamnă că ele vor avea în general o structură simplă, cu îngreuierea treptată a condițiilor de efectuare a lor (echilibru, tempou, coordonare, distanță, unghi etc.). Principalul mijloc de realizare a pregătirii specifice rămîne jocul de baschet propriu-zis, care încă va fi precedat sau urmat de utilizarea unor exerciții strict necesare pentru corectitudinea în execuția unor elemente tehnice sau acțiuni tactice.

Exercițiile pentru învățarea elementelor tehnice vor urmări însușirea corectă a momentelor esențiale în efectuarea mișcărilor, fără a pierde vremea cu alte detalii. Se vor folosi multe structuri de exerciții.

În ceea ce privește exercițiile pentru tactică, acestea trebuie să aibă un caracter foarte concret. Copiii nu au discernămîntul de analiză a situațiilor și ca urmare, ei trebuie să învețe mai întîi să aplice în joc elementele tehnice învățate sau să îndeplinească sarcini deosebit de simple.

Lecțiile se vor desfășura cu un număr de 15—20 de copii și vor necesita material și instalații adaptate particularităților de dezvoltare a elevilor. În acest sens se vor folosi în special mingi de minibaschet (polo, fotbal sau volei), panouri cu inelul la înălțimea de 270 cm, precum și terenuri cu dimensiuni reduse.

În ceea ce privește pregătirea psihologică și teoretică ea se realizează în cadrul celorlalte componente ale procesului de instruire. Totuși din punct de vedere al calităților psihice, un interes deosebit îl vom avea pentru educarea atenției, orientării în spațiu, privirii periferice. Privind pregătirea teoretică, pe lîngă cunoștințe legate de desfășurarea jocului și regulament, mai trebuie transmise o serie de cunoștințe și deprinderi igienice legate de practicarea exercițiilor fizice.

Metodele de lucru accesibile la această vîrstă sînt demonstrația și exersarea, iar ca procedee metodice de lucru se vor folosi :

— complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra mai multor grupe musculare și articulații ;

— deprinderi şi priceperi specifice (tehnico-tactice) şi alternarea lor cu structurile de exerciţii care urmăresc dezvoltarea fizică generală ;

— repetarea procedeelor tehnice şi aplicarea lor în condiţii variabile (echilibru, tempou, poziţie etc.) pentru dezvoltarea îndemînării ;

— efectuarea unor structuri de exerciţii cu caracter analitic (selectiv) pentru creşterea tonusului muscular, precum şi realizarea mobilităţii şi supleţei articulare.

Etapa a II-a (13—15 ani) — PARTICULARITĂŢILE DE VÎRSTĂ :

— Creşterea corpului în lungime ; dezvoltarea heterocronă şi în salturi.

— Profilarea masei musculare şi mărirea indicilor de forţă.

— Procese furtunoase de dezvoltare ; maturizarea sexuală ; intensificarea funcţiilor hormonale.

— Reacţii de inhibiţie ; tehnica mişcărilor relativ stabilă.

— Consolidarea gîndirii abstracte prin posibilităţile crescute de sinteză şi analiză ; caracterul mobil al proceselor psihice.

PONDEREA FACTORILOR DE ANTRENAMENT :

	13—14 ani	15—16 ani
PREGĂTIREA FIZICĂ	50%	45%
PREGĂTIREA TEHNICĂ	25%	30%
PREGĂTIREA TACTICĂ	25%	25%

OBIECTIVELE INSTRUIRII PE FACTORII ANTRENAMENTULUI :

a) **Pregătirea fizică**

— Continuarea pregătirii fizice generale şi a pregătirii fizice multilaterale prin utilizarea unui larg arsenal de mijloace.

— Realizarea pregătirii fizice specifice, cu atenţie sporită pe dezvoltarea vitezei sub toate formele ei de manifestare, precum şi a calităţilor motrice cuplate : viteză-forţă, viteză-îndemînare.

b) **Pregătirea tehnică**

— Învăţarea tuturor elementelor tehnice şi a tuturor procedeelor tehnice de execuţie, precum şi asocierea lor sub formă de complexe.

— Perfecţionarea principalelor structuri de exerciţii (complexe) în condiţii apropiate de joc şi de joc.

— Dezvoltarea preciziei în aruncările la coş şi în execuţia paselor.

c) **Pregătirea tactică**

— Perfecționarea acțiunilor tactice individuale în condiții îngreuiate (relația 1 la 1).

— Cunoașterea combinațiilor fundamentale de 2 și 3 jucători atît în atac, cît și în apărare.

— Cunoașterea unui sistem de joc (de atac și de apărare).

STABILIREA NORMELOR DE EFORT — Volumul de lucru : 450—470 de ore anual, din care :

— 200 ore pentru PFG + PFM + PFSp ;

— 210 ore pentru PTh + PTa ;

— 40 ore pentru participare în competiție ;

— 10 ore pentru selecție, verificare ;

— 10 ore pentru activități conexe pregătirii (control medical, lecții teoretice etc.).

Lecțiile de antrenament vor avea o intensitate mijlocie și mijlocie-mare. Intervalul dintre antrenamente va fi cel puțin o zi și cel mult două zile. Lecțiile se vor desfășura de 3 ori pe săptămînă, cu o durată de 90—120 de minute. Efortul va fi aplicat gradat ; intensitatea maximă va fi plasată spre sfîrșitul părții fundamentale a lecției.

Numărul jocurilor și durata lor : este recomandat un joc în fiecare săptămînă cu o durată de 2 reprize a 15 minute. Între reprize pauza rămîne de 10 minute.

RECOMANDĂRI METODICE

Continuă desăvîrșirea dezvoltării fizice și a pregătirii fizice multilaterale. Dezvoltarea tuturor grupelor musculare este continuată prin folosirea unui număr mare de mijloace, însă sînt utilizate și exerciții specifice de dezvoltare, localizate la nivelul anumitor grupe musculare.

Cu o deosebită atenție va fi tratată dezvoltarea vitezei sub toate formele de manifestare, precum și a cuplurilor de calități : viteză, forță, viteză-îndemînare. În plan secundar se situează preocupările pentru dezvoltarea forței și rezistenței.

În această perioadă se însușesc cu ușurință tehnica și tactica individuală de joc. Putem spune că la această vîrstă se pun bazele fundamentale ale măiestriei sportive viitoare.

În învățarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice, o atenție deosebită trebuie acordată condițiilor de lucru și exersare. În acest sens, pentru învățarea unui element tehnic nou vor fi utilizate 3—4 exerciții menite să consolideze principalele momente structurale ale deprinderii, coordonarea și ritmul de execuție ale mișcărilor.

Perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice se realizează prin îngreuierea condițiilor de execuție, prin asocierea lor sub formă de complex cu alte elemente tehnice, prezența adversarului și aplicarea lor în jocul propriu-zis.

O atenție deosebită trebuie acordată exercițiilor care au drept scop atît perfecționarea tehnicii, cît și dezvoltarea unor calități motrice. Astfel

avem : exersarea paselor și dezvoltarea vitezei de deplasare ; exersarea paselor și dezvoltarea forței de transmitere a mingii ; exersarea aruncărilor la coș și dezvoltarea vitezei de execuție sau preciziei aruncărilor la coș etc.

Acțiunile tactice individuale în relația 1 la 1 pe diferite posturi vor ocupa un loc important în procesul de pregătire. Această manieră de lucru va spori capacitatea de acțiune în viitoarea specializare pe posturi.

Un loc important în procesul de pregătire îl ocupă educarea gîndirii tactice. Elevii trebuie să-și însușească o serie de cunoștințe tactice necesare atît în acțiunile individuale, cît și în cele colective. Pentru început se dau sarcini simple și concrete la care sportivul să găsească imediat soluțiile de rezolvare. În continuare, exercițiile se alcătuiesc astfel încît elevii să găsească rezolvări tactice în situații diferite.

Se vor folosi următoarele procedee metodice :

— exersarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice, în alternanță cu exercițiile efectuate în scopul precizării detaliilor de execuție, a dezvoltării calităților motrice sau a indicilor morfologici și funcționali ;

— pentru dezvoltarea vitezei — creșterea tempoului de execuție ; alternarea exercițiilor lente cu cele în viteză mare ;

— pentru dezvoltarea forței : ridicarea greutății, învingerea greutății proprii ;

— pentru dezvoltarea rezistenței : repetarea unor eforturi (aerobe) prelungite dar cu intensitate moderată (medie) și cu tempou uniform. Pe acest fond se adaugă gradat exerciții organizate în circuit și intervale care solicită prin efort anaerob ;

— pentru dezvoltarea îndemînării : sporirea complexității de efectuare a deprinderilor motrice și creșterea vitezei de execuție.

Etapa a III-a (16—18 ani) — PARTICULARITĂȚILE DE VÎRSTĂ :

— Remarcarea deplină a aptitudinilor motrice pentru activitatea de performanță.

— Încheierea proceselor de maturizare sexuală.

— Capacitatea crescută de analiză critică, perceptivitate asociativă, precum și o bună memorie și atenție distributivă.

PONDEREA FACTORILOR DE ANTRENAMENT

Pregătirea fizică 40% ; pregătirea tehnică 35% ; pregătirea tactică 25%.

În cadrul perioadei pregătitoare : 50% PF ; 35% PTh ; 15% PTa.

OBIECTIVELE INSTRUIRII PE FACTORII ANTRENAMENTULUI :

a) **Pregătirea fizică**

— Continuarea preocupărilor pentru pregătirea fizică generală și multilaterală.

— Dezvoltarea cu precădere a forței și rezistenței, precum și a cuplului forță-viteză ; menținerea și chiar ameliorarea formelor de manifestare a vitezei educate în etapele precedente.

— Dezvoltarea și integrarea continuă a calităților motrice în concordanță cu structura și execuția corectă a deprinderilor specifice.

b) **Pregătirea tehnică**

— Perfecționarea tuturor elementelor tehnice învățate și consolidarea lor în funcție de postul ocupat în echipă.
— Ridicarea continuă a posibilităților de efectuare a elementelor tehnice prin surprindere în mare viteză și precizie în diferite condiții de joc.
— Realizarea stabilității în execuția elementelor tehnice care necesită finețe și precizie în condițiile apariției unor factori perturbanți.

c) **Pregătirea tactică**

— Însușirea și perfecționarea tacticii individuale de atac și apărare în funcție de postul ocupat în echipă.
— Însușirea principalelor combinații de 2 și 3 jucători în funcție de specializarea pe posturi și de sistemele de joc folosite.
— Cunoașterea tacticii colective de echipă și a sistemelor de atac și de apărare preconizate pentru respectiva echipă de către profesorul-antrenor.

STABILIREA NORMELOR DE EFORT : — Volumul de lucru : 600—800 de ore anual, din care :

pentru 16—17 ani	**pentru 18—19 ani :**
200 ore	230 ore pentru PFG și PFSp ;
300 ore	450 ore pentru PTh și PTa ;
60 ore	70 ore pentru participare în competiții ;
10 ore	10 ore pentru selecție și verificare ;
30 ore	40 ore pentru diferite activități, inclusiv pregătirea teoretică.

Lecțiile de antrenament vor avea o intensitate mijlocie și mare. Se va lucra de 4—6 ori pe săptămînă în lecții cu durata de 90—120 de minute. Prelungirea lecțiilor de antrenament se va face pe seama exersării tacticii de echipă, prelungirii jocului propriu-zis sau prin mărirea timpului afectat aruncărilor la coș. Durata de solicitare a jucătorilor în teren : 15—25 de minute pe joc. Nu se va programa sportivilor mai mult de un joc la 3 zile pentru juniorii de 16—17 ani.

În cadrul pregătirilor pentru turnee de 4—5 jocuri consecutive se va elabora un program special de pregătire, asigurînd condițiile specifice de refacere după efort în timpul și după desfășurarea competiției.

RECOMANDĂRI METODICE

Conținutul și desfășurarea activității cu juniorii de 16—18 ani se apropie mult de specificul activității de pregătire cu seniorii, mai ales prin prisma accesibilității mijloacelor și metodelor de lucru.

În ceea ce priveşte pregătirea fizică, preocupările se îndreaptă spre dezvoltarea calităţilor motrice cu caracter general (atletic) însă, în aceeaşi măsură, se lucrează pentru dezvoltarea calităţilor motrice specifice.

Privind dezvoltarea calităţilor motrice se va lucra pentru menţinerea (sau chiar dezvoltarea) vitezei şi educarea îndemînării.

În dezvoltarea forţei, un loc important îl ocupă exerciţiile cu îngreuiere, chiar pînă la posibilităţile maxime. Se vor folosi în special exerciţiile cu îngreuiere pentru dezvoltarea cuplului forţă-viteză.

Pentru dezvoltarea rezistenţei, exerciţiile capătă un caracter specific jocului.

Pregătirea tehnică realizează următoarele aspecte :

— însuşirea de elemente tehnice noi apărute sau perfecţionate din baschetul de performanţă ;

— profilarea elementelor tehnice spre postul ocupat în echipă ;

— utilizarea cu eficienţă a elementelor tehnice în regim de viteză, în regim de solicitare fizică şi încordare psihică şi în condiţiile prezenţei adversarului.

Pregătirea tactică se caracterizează prin rezolvarea unor sarcini care au un grad de dificultate sporită faţă de perioada precedentă.

Procedeele motrice utilizate :

— efectuarea exerciţiilor pentru dezvoltarea calităţilor motrice (sau a unor indici morfo-funcţionali) în alternanţă cu priceperile şi deprinderile specifice sau care necesită acest lucru ;

— pentru dezvoltarea forţei : ridicarea de greutăţi în circuit, interval-circuit ;

— pentru dezvoltarea vitezei : repetarea deprinderilor în tempouri foarte crescute, creşterea treptată a tempourilor pînă la viteza maximă, alternarea exerciţiilor lente cu exerciţiile de mare viteză, perceperea unor viteze mai mari ;

— pentru dezvoltarea rezistenţei : repetarea unor eforturi cu intensităţi moderate şi variabile, cu intervale ;

— pentru dezvoltarea îndemînării : repetarea procedeelor tehnice în condiţii din ce în ce mai complexe.

ARISTEIA HRIŞCĂ, D. COLIBABA : Problèmes concernant la préparation des équipes scolaires comme échelon de masse pour le sport de performance

Le temps nécessaire pour la préparation d'un jouer de basket pour la performance, les connaissances et les habitudes qu'il faut acquérir, ainsi que quelques particularités d'âge nous permettent d'établir trois étapes dans ce processus :

— première etape : 8—12 ans (initiation) ;

— deuxième etape : 13—15 ans (apprentissage et consolidation) ;

— troisième etape 16—18 ans (apprentissage, perfectionement et consolidation).

En vue d'une précisation des quelques particularités méthodiques très importantes on nous presente, pour chaque catégorie d'âge, les objectifs de l'instruction et les facteurs de l'entraînement.

Dans la première étape (8—12 ans) : accent sur le développement somatique ; préparation physique 50% ; préparation technique 30%, préparation tactique 20%.

Dans la deuxième étape (13—15 ans) : croissance de la taille ; préparation physique 45%, préparation tactique 25%, préparation technique 30%.

Dans la troisième étape (16—18 ans) : jugement définitif sur les aptitudes pour l'activité de performance ; préparation physique 40%, préparation technique 35%, préparation tactique 25%. Attention spéciale pour maintenir (ou même développer) la vitesse et l'éducation de l'habileté.

Pour le développement de la resistence, les exercices auront un caractère spécifique de jeu.

ARISTEIA HRIȘCĂ, D. COLIBABA : Problems in Training School-boys Teams for Future Performance

The authors consider that "the building" of a good basket-ball player il a long process, who can be divided in three periods.

— first period, age 8—12 (initiation) ;

— second period, age 13—15 (teaching strenghtening) ;

— third period, age 16—18 (teaching, perfectionment, strenghtening).

Indicating some important methodical particularities, they present, for each age-group the objectives of teaching and the training factors.

The first period (age 8—12) : increase the somatical development : physical preparation 50%, technical preparation 30%, tactical preparation 20%.

The second period (age 13—15) : increase of the body in length ; physical preparation 45%, technical preparation 30%, tactical preparation 25%.

The third period : decision uppon the abilities for performance ; physical preparation 40%, technical preparation 35%, tactical preparation 25%. Maintenance of speed, improvement of skill.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CONTRIBUŢII PRIVIND APLICAREA MODELĂRII ÎN PROCESUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ DIN ÎNVĂŢĂMÎNTUL LICEAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Creşterea eficienţei procesului de educaţie fizică asupra indicilor de dezvoltare fizică şi de capacitate motrică ai elevilor preocupă tot mai mulţi specialişti ai domeniului. Căile prin care se încearcă mărirea eficienţei exerciţiilor fizice asupra potenţialului biomotric al populaţiei şcolare sînt multiple. Prezenta lucrare este o sinteză a rezultatelor mai multor ani de cercetări în care am studiat **modelarea** drept modalitate de a mări eficienţa procesului de educaţie fizică.

Studiul bibliografic şi cercetarea propriu-zisă ne-au condus la definirea elementelor modelării care pot fi utilizate în procesul didactic specific educaţiei fizice. Din conţinutul modelării au fost studiate **modelul optimal** şi **modelul operaţional,** care de fapt au şi stat la baza ipotezelor cercetării. În cadrul modelului optimal am integrat obiectivele educaţiei fizice pe care le-am cantificat, adică le-am evaluat în unităţi măsurabile, în timp ce în modelul operaţional am integrat sistemul de mijloace, eşalonarea perioadelor de-a lungul anului şcolar privind realizarea componentelor modelului optimal şi planificarea calentaristică trimestrială. În modelul operaţional a fost cantificat nivelul efortului declanşat de exerciţiile tipice pentru realizarea fiecărei componente a modelului optimal, iar pe baza unor elemente de învăţămînt programat şi a algoritmizării mijloacelor, am obiectivizat dinamica planificării calendaristice, adică mărirea paşilor de instruire, durata ciclurilor de lecţii cu caracter tematic, succesiunea exerciţiilor, volumul, intensitatea şi complexitatea efortului, precum şi localizarea momentelor verificărilor iniţiale, periodice şi bilanţ.

Modelul de educaţie fizică a fost conceput orientîndu-ne după idealul educaţiei fizice aşa cum este prezentat în comanda socială, datele Centrului de cercetări al C.N.E.F.S., datele Institutului de igienă, Sistemul unitar de verificare şi apreciere a pregătirii elevilor la educaţie fizică, programele de educaţie fizică în vigoare, nivelul iniţial al elevilor din clasele experimentale şi martore.

Modelul operaţional a fost elaborat orientîndu-ne după coeficientul de corelaţie dintre mijloace şi componentele modelului optimal, cerinţele instruirii specifice educaţiei fizice, învăţămîntului programat, algoritmizarea, condiţiile geoclimatice, experienţa motrică a elevilor şi baza materială a şcolilor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1979, pag. 17

Tabelul 1

Indici de dezvoltare fizică	Valoarea indicilor pe sexe și ani de studiu							
	Băieți				Fete			
	I	II	III.	IV	I	II	III	IV
Înălțimea (cm)	165,9±8,6	171,0±7,3	173,3±6,7	174,3±6,4	159,1±6,0	159,9±5,8	160,5±5,8	160,7±5,7
Greutatea (kg)	52,9±9,1	57,9±8,8	60,9±8,1	62,9±8,0	50,4±7,2	51,9±7,2	52,8±7,0	53,5±6,7
Perimetrul toracic (cm)	79,1±6,0	82,7±6,1	85,0±5,5	86,9±5,7	77,5±5,4	78,2±5,6	79,5±5,5	80,0±5,2
Starea ponderală	325/400	325/400	325/400	325/400	325/400	325/400	340/400	340/400
Dezvoltarea toracelui (cm)	-3,5	-2,5	-1,5	-0,5	-2,5	-0,5	-0,5	0
Atitudinea corpului	corectă	corectă	corectă	corectă	corectă	corectă	corectă	corectă

Modelul optimal de educație fizică a fost conceput la componentele următoare :

— modelul dezvoltării fizice ;
— modelul capacității motrice generale ;
— modelul capacității de practicare a ramurilor de sport ;
— modelul capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice.

MODELUL DEZVOLTĂRII FIZICE

Modelul de dezvoltare fizică astfel conceput este în măsură să exprime contribuția procesului de educație fizică atît asupra indicilor de creștere, cît și a celor de dezvoltare propriu-zisă.

Apreciem că indicii de dezvoltare fizică utilizați în definirea modelului pot să exprime esența dezvoltării fizice, ca parte constitutivă a organismului uman, care este perfecționată în procesul de educație fizică școlară și transformată în parte constitutivă a stării de sănătate, ce condiționează acum și în perspectivă randamentul productiv al omului și într-o trăsătură de personalitate a acestuia, sau ceea ce se numește latura fizică a personalității omului, alături de cea spirituală.

MODELUL CAPACITĂȚII MOTRICE GENERALE

De regulă, în capacitatea motrică a omului se includ suma priceperilor și deprinderilor motrice și nivelul de dezvoltare al calităților motrice. Dacă în privința calităților motrice, ca parte componentă a capacității motrice, nu sînt puncte de vedere diferite, în schimb, în privința felului deprinderilor și priceperilor motrice, care pot fi integrate în capacitatea motrică, sînt puncte de vedere care nu coincid. Noi apreciem că între priceperile și deprinderile care trebuie integrate în capacitatea motrică generală a omului trebuie să fie cele de bază (mersul, alergarea, săritura, aruncarea-prinderea) și cele cu larg caracter aplicativ-utilitar (echilibru, tîrîre, cățărare, escaladare, ridicare și transport de greutăți, tracțiune, împingerea, suspensiunea). La acestea mai

pot fi adăugate deprinderile de front și ordine și altele. Sînt păreri conform cărora în capacitatea motrică generală a omului trebuie integrate și priceperile și deprinderile motrice (procedee tehnice) aparținînd ramurilor sportive (gimnastică, atletism, jocuri sportive etc.). Noi nu împărtășim acest punct de vedere. În raport cu intențiile pedagogice ale procesului de educație fizică, deprinderile motrice specifice ramurilor de sport au un caracter deosebit, motiv pentru care inițierea elevilor în practicarea ramurilor de sport se constituie într-o componentă independentă a modelului de educație fizică. Cu ajutorul deprinderilor și priceperilor motrice de bază și aplicativ-utilitare, pe de o parte, precum și cu ajutorul indicilor calităților motrice (viteză, îndemînare, forță, rezistență) pe de altă parte, elevii sînt chemați să se integreze cerințelor vieții sociale (profesionale, habituale, igienice etc.), în timp ce prin practicarea ramurilor de sport elevii își valorifică aptitudinile în vederea obținerii, în perspectivă, a performanțelor sportive sau reușesc să-și ocupe timpul în mod plăcut și util pentru recreere sau reconfortare psiho-fizică. Iată de ce în contextul conținutului instructiv-educativ al educației fizice capacitatea motrică generală și capacitatea de a practica ramurile de sport sînt două componente ale modelului de educație fizică distincte, cu obiective instructiv-educative, tehnologie de realizare și finalități biologico-sociale diferite.

Avînd în vedere vîrsta elevilor de liceu, în modelul capacității motrice generale am inclus numai nivelul de dezvoltare al indicilor calităților motrice, întrucît gradul de stăpînire al deprinderilor motrice este inclus în modelul capacității motrice al elevilor din ciclurile primar și gimnazial.

Îndeplinirea cerințelor modelului capacității motrice generale de către elevi din învățămîntul liceal va influența un bun nivel de dezvoltare al calităților motrice, care va însemna o bună funcționalitate a organelor, aparatelor și funcțiilor organismului care le condiționează o bună capacitate de efort volițional, ceea ce în ultima analiză înseamnă premise favorabile pentru integrarea socio-profesională a elevilor respectivi.

MODELUL CAPACITĂȚII DE A PRACTICA RAMURILE DE SPORT

Existența printre componentele modelului de educație fizică și a capacității de practicare a ramurilor de sport nu trebuie redusă numai la contribuția practicării sporturilor la îmbunătățirea motricității generale a elevilor. Ar fi o concepție simplistă, retrogradă.

Inițierea elevilor în practicarea diferitelor ramuri de sport trebuie să vizeze în mod direct însușirea conținutului (fizico-tehnico-tactic) al ramurilor de sport respective, creșterea performanței sportive. Așa cum din școală se recrutează și se formează viitorii matematicieni, fizicieni, chimiști etc., tot așa și viitorii performeri sportivi tot în școală trebuie depistați și formați, cu toate că încă nu dispunem de toate condițiile în fiecare școală.

Cadrele didactice care programează inițierea elevilor în diferite ramuri de sport, iar în final verifică cît s-au îmbunătățit indicii capa-

Tabelul 2

Componentele capacității motrice	Probele de referință	Valorile indicilor probelor de motricitate							
		Băieți				Fete			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Viteza de deplasare	Alergare pe 50 m cu start din picioare (sec.)	7,1 7,5	7,0 7,4	6,9 7,3	6,8 7,2	8,4 8,8	8,3 8,7	8,2 8,6	8,1 8,5
Viteza de execuție	Trecere din culcat în stînd și revenire (sec.)	4,0 6,0	3,8 5,8	3,6 5,6	3,4 5,4	5,0 7,0	4,8 6,8	4,6 6,6	4,4 6,4
Rezistența generală	Alergare 1000 m (B) și 800 m (F) (min)	3:40 3:48	3:36 3:44	3:32 3:40	3:30 3:38	3:50 3:58	3:46 3:54	3:42 3:50	3:40 3:48
Rezistența musculaturii abdominale	Ridicarea membrelor inferioare la verticală din culcat	25 30	30 35	35 40	40 45	20 25	25 30	30 35	35 40
Rezistența musculaturii spatelui	Extensia trunchiului din culcat înainte (număr de ori)	30 40	40 50	50 60	60 70	25 35	35 45	45 55	55 65
Rezistența musculaturii membrelor superioare	Tracțiuni în brațe din atîrnat (număr de ori)	3-8	5-10	7-12	9-14	-	-	-	-
	Menținerea poziției atîrnat cu brațele îndoite (sec.)	-	-	-	-	15 25	25 35	35 45	45 55
Forța dinamică a membrelor inferioare	Săritura în lungime de pe loc (cm)	210 220	215 225	220 230	225 235	166 174	170 178	174 182	178 186
Forța dinamică a membrelor superioare	Aruncarea înainte de sus a mingii de 2 kg (m)	8,30 8,50	8,80 9,00	9,30 9,50	9,80 10,00	5,80 6,00	5,90 6,10	6,10 6,30	6,30 6,50
	Aruncarea înapoi de sus a greutății de 2 kg (m)	10,30 10,50	10,80 11,00	11,30 11,50	11,80 12,00	6,60 6,80	6,80 7,00	7,00 7,20	7,20 7,40

cității motrice generale, greșesc fundamental. Iată un alt motiv pentru care am separat motricitatea generală de capacitatea de practicare a ramurilor de sport, care constituie componente ale modelului de educație fizică distinctă și s-ar putea numi **„modelul capacității de practicare a ramurilor de sport și performanță sportivă"**. Aceasta se impune tot mai mult avînd în vedere motivarea puternică și reală a copiilor din generația actuală pentru practicarea sporturilor și pentru performanța sportivă, pe de o parte și politica sportivă a țării, pe de altă parte.

Prin această componentă a modelului, educația fizică școlară este integrată deplin în obiectivele mișcării noastre sportive care cu puțin timp în urmă era mai mult decît simbolică. Precizarea nivelului perfor-

Tabelul 3

RAMURILE DE SPORT	PROBELE	BĂIEȚI				FETE			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Gimnastică	Linie acrobatică	Formată din 4-6 elemente din cele prevăzute de programă executate la nivelul notei 8				-	-	-	-
	Linie de elemente de gimnastică ritmică	-	-	-	-	Minimum 32 timpi din elementele prevăzute de programă și executate la nivelul notei 8			
	Săritură cu sprijin	O săritură din cele prevăzute de programă executată la nivelul notei 8							
Atletism (La sărituri elevii pot alege procedeul dorit) La toate probele se va demonstra tehnica la nivelul notei 8	Alergarea de viteză (sec.)	60 m 8,4-9,2	60 m 8,2-9,0	100 m 13,6-14,2	100 m 13,2-14,0	60 m 9,6-10,3	60 m 9,4-10,1	100 m 15,4-16,0	100 m 15,2-15,8
	Săritura în lungime (m)	3,75 / 4,25	3,85 / 4,35	3,95 / 4,45	4,05 / 4,60	3,00 / 3,50	3,10 / 3,60	3,20 / 3,70	3,30 / 3,80
	Săritura în înălțime (m)	1,20 / 1,30	1,25 / 1,35	1,30 / 1,40	1,35 / 1,45	1,10 / 1,15	1,15 / 1,20	1,20 / 1,25	1,25 / 1,30
	Aruncarea mingii mici (m)	30-35	35-40	40-45	45-50	20-25	25-30	30-35	35-40
Jocuri sportive (un joc la alegere din cele practicate)	Complex tehnico-tactic	Executat la nivelul notei 8							
	Joc bilateral	Participare la jocul bilateral la nivelul cerințelor sportului de masă							

manțelor la ramurile de sport se constituie într-un instrument capabil să stimuleze atît pe elevi, cît și pe profesori.

În funcție de condițiile de bază materială sau de zonă climatică, modelul poate include și alte ramuri de sport ca înot, schi, patinaj și altele. În privința acestor ramuri de sport, modelul trebuie să conțină prevederile **„Programului de dezvoltare a educației fizice și sportului pe perioada 1976—1980".**

MODELUL CAPACITĂȚII DE PRACTICARE INDEPENDENTĂ A EXERCIȚIILOR FIZICE

Despre caracterul formativ al procesului de educație fizică se vorbește de mult timp, însă de fiecare dată a fost redus la un conținut nesemnificativ, lipsind tocmai ceea ce este esențial, adică **pregătirea elevilor pentru a desfășura o activitate de educație fizică și fără profesor, după absolvirea școlii.** În această componentă am inclus : cunoștințele de specialitate, tehnicile individuale de educație fizică, capacitatea de conducere a unor forme de practicare a exercițiilor fizice la nivel de grup și participarea la activitatea sportivă și turistică de masă. Prin conținutul acestei componente a modelului de educație fizică se urmărește formarea de elevi a obișnuinței de a practica exercițiile fizice, dar și a capacității de a interpreta, organiza și desfășura în consens cu toate cerințele științifice această activitate, pentru a-i asigura premisa de eficiență. Astfel, elevii vor fi formați pentru a-și putea autoorganiza activitatea de educație fizică individuală sau la nivel de grup, știindu-se că în perspectivă starea de sănătate a omului va depinde din ce în ce mai mult de practicarea exercițiilor fizice. Astfel, caracterul formativ al

procesului didactic va facilita nivelul de cultură al elevilor și în domeniul educației fizice și sportului, va contribui la lărgirea orizontului lor cultural cu caracter general.

Modelul de educație fizică astfel conceput exprimă în mod obiectiv conținutul instructiv-educativ al educației fizice cu care aceasta contribuie la formarea tinerilor liceeni în vederea integrării lor socio-profesionale.

O serie de influențe, însă, pe care educația fizică și sportul le exercită asupra elevilor, printre care: mărirea rezistenței generale a organismului față de boli, călirea organismului și adaptarea lui la diversele intemperii, contribuția la îmbunătățirea genotipului uman și prin aceasta la perfecționarea biologică a omului (aceasta în perspectiva generațiilor), contribuția la educarea multilaterală a elevilor (intelectuală, morală, estetică), contribuția la îmbunătățirea proceselor psihice (de cunoaștere, afective, volitive), nu au putut fi cantificate și obiectivizate, deși ele sînt recunoscute și consemnate de medicină, pedagogie, sociologie și alte științe.

Tabelul 4

CONȚINUTUL		BĂIEȚI				FETE			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Cunoștințe de specialitate	Rolul educației fizice în viața societății	x	-	-	-	x	-	-	-
	Reguli de igienă privind practicarea exercițiilor fizice	x	-	-	-	x	-	-	-
	Regimul de viață rațională	-	x	-	-	-	x	-	-
	Arbitraj într-o ramură de sport	x	x	x	x	x	x	x	x
Tehnici individuale de educație fizică	Complex de exerciții pentru înviorare	x	x	x	x	x	x	x	x
	Complex de exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă	x	x	x	x	x	x	x	x
	Complex de exerciții corectiv-compensatorii	x	x	x	x	x	x	x	x
	Complex de exerciții pentru gimnastica compensatorie din zona de practică	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacitatea de a participa, organiza și conduce forme de exerciții fizice	Participarea la activitatea sportivă de masă	O acțiune turistică și patru acțiuni sportive într-un an școlar							
	Conducerea gimnasticii zilnice la școală și în pauza din ziua de practică	x	x	x	x	x	x	x	x
	Conducerea de întreceri la nivelul clasei	O petrecere într-un an școlar	Două petreceri într-un an școlar			O petrecere într-un an școlar	Două petreceri într-un an școlar		

Astfel, modelul exprimă în mod elocvent caracteristicile conținutului instructiv-educativ al subsistemului de educație fizică și sport școlar, localizat la învățămîntul liceal și anume: **caracterul biologic** (de

dezvoltare și perfecționare morfo-funcțională și motrică a organismului), **caracterul formativ-educativ** (de educare și formare a tinerilor pentru integrarea socio-profesională), **caracterul recreativ** (de compensare a modului de viață în raport mai ales cu noxele și excesele specifice contemporaneității), **caracterul sportiv** (de depistare, pregătire și afirmare a tinerilor cu aptitudini pentru sportul de performanță, dar și a celor cu posibilități mijlocii), **caracterul sanogenetic** (de păstrare și întărire a stării de sănătate, de prevenire și corectare a insuficiențelor, exceselor sau a dezechilibrelor somatice, organice și psihice).

În acest fel, modelul de educație fizică al elevului de liceu exprimă obiectiv cerințele prevăzute de documentele de partid și de stat cu privire la educația fizică și sportul școlar.

I. BRATU : Contributions concernant l'application du modelage dans le processus d'éducation physique scolaire de l'enseignement du lycée

L'ouvrage présent est une synthèse des résultats des plusieurs recherches où l'on a étudié le modelage comme modalité de faire augmenter l'efficience du processus d'éducation physique. Du contenu du modelage on a étudié le modèle optimal et le modèle operationnel, qui ont été en fait, à la base des hypothéses de la recherche.

Le modèle optimal a été conçu par l'éducation physique dans les composantes suivantes : le modèle du développement physique, le modèle de la capacité motrice générale, le modèle de la capacité de pratiquer les branches sportives, le modèle de pratiquer les exercices physiques. Chacun de ces modèles est analysé et illustre par des exemples.

Le modèle de la capacité de pratiquer indépendamment les exercices physiques exprime éloquement les traits caracteristiques du contenu instructif-educatif du sous-système d'éducation physique et sport scolaire, localisé dans l'enseignement de lycée par le caractère biologique, recreatif, formatif-educatif, sportif ou sanogenetique. C'est ainsi que le modèle d'éducation physique de l'élève de lycée exprime d'une façon objective les exigences sociales actuelles.

I. BRATU : Contributions to the Application of Moulding in the Process of Physical Education in High Schools

This is a study synthesizing the results of several researchers on moulding viewed as a means of enhancing efficiency in the physical education process. It is the optimal model and the operational model which have been mainly studied out of the content of moulding, as they underlay the hypothesis initiating the research.

The optimal model of physical education was conceived in terms of the following components : the model of physical development ; the model of general motive capacity ; the model of the capacity of practising sports branches ; the model of the capacity of independently practising physical exercises. Each of the models is carefully analyzed and illustrative examples are being provided.

The model of the capacity of independently practising physical exercises eloquently expresses the characteristics of the educational content of the subsystem of physical education and sports in schools, materialized at the level of high schools by biological, recreative, educational, sporting or sanogenetic features. In this way the model of physical education of a pupil in high school objectively expresses the present-day social requirements.

PROBLEME FUNDAMENTALE ALE TEORIEI FORMEI SPORTIVE CU APLICAŢII ÎN ATLETISM

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

Pentru început, vrem să definim trei noţiuni, şi anume : gradul de antrenament, forma sportivă şi vîrful de formă sportivă, întrucît între ele există deosebiri calitative esenţiale.

Gradul de antrenament este considerat un aspect de ordin cantitativ, rezultat al procesului de pregătire, este un fenomen de proces, efectul unui proces, şi se exprimă în nivelul cel mai înalt de pregătire sub toate aspectele : fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihic, în capacitatea generală de efort, în adaptarea aparatelor şi sistemelor organismului la efortul specific. Condiţionează forma sportivă. Are un caracter relativ obiectiv. Spunem „relativ" fiindcă şi frecvenţa cardiacă, spre exemplu, se modifică sub influenţa emoţiilor.

Gradul de antrenament se poate planifica, chiar cu mare precizie, pentru o etapă dată.

Forma sportivă este considerată un aspect de ordin calitativ. Este un fenomen de stare obiectivă şi subiectivă, rezultat al procesului de pregătire, cu o durată limitată în timp.

În vreme ce gradul de antrenament reprezintă o acumulare cantitativă, forma sportivă semnifică saltul calitativ.

Forma sportivă reprezintă o noţiune integrală ce caracterizează starea de pregătire optimă a atletului pentru rezultatul record ; în ea sînt întrunite — într-o formă sintetică — toate laturile pregătirii, într-un raport care permite valorificarea întregului potenţial bio-psiho-motric al atletului.

Cel mai general şi mai cert criteriu al formei sportive se consideră a fi performanţele înalte şi stabile.

Forma sportivă este condiţionată de gradul de antrenament şi se poate planifica. Este sensibilă la condiţiile actuale, condiţiile momentului. De aceea, are un caracter ondulatoriu.

Vîrful de formă sportivă este considerat un aspect calitativ superior, un fenomen de stare subiectivă de scurtă durată. Există părerea că vîrful de formă sportivă este, înainte de toate, un fenomen psihologic care depinde de atitudinea sportivului faţă de competiţie.

Vîrful de formă sportivă se concretizează în performanţa record. Este condiţionat de gradul de antrenament, mijlocit de starea de formă sportivă. Vîrful de formă sportivă nu se poate planifica, întotdeauna, cu mare precizie. Este foarte sensibil la condiţiile actuale, la condiţiile momentului.

Forma sportivă este un fenomen eminamente particular, care nu se supune nici unei generalizări, diferenţele individuale ale atleţilor avînd rolul determinant.

Forma sportivă este considerată şi ca un indicator al temeiniciei gradului de antrenament, dar punerea în formă nu înseamnă cu necesitate modificarea radicală a gradului de antrenament. Nu întotdeauna îmbunătăţirea gradului de antrenament atrage după sine şi creşterea formei sportive.

FACTORII CARE INFLUENŢEAZĂ FORMA SPORTIVĂ

a. În primul rînd, **factorii planului motric.**

a.1. Aici, ne referim la capacităţile fizice, mai precis la nivelul calităţilor motrice în legătură cu concepţia de pregătire şi mijloacele utilizate.

Astfel, interesează, în mod deosebit, care sînt caracteristicile forței, vitezei, rezistenței în etapa premergătoare obținerii formei.

Pentru atletism, cu excepția alergătorilor de semifond și fond, merită un studiu special rolul exercițiilor de forță în obținerea formei sportive și, mai ales, a vîrfului formei la concursul cel mai important.

a.2. Al doilea aspect legat de planul motor — **nivelul tehnicii,** respectiv, nivelul comportamentului motor. Aceasta reclamă un tratament diferențiat pentru conservarea coordonării neuro-musculare, a sensibilității kinestezice și, prin aceasta, a gradului de tehnicitate.

Problema interesează în mod deosebit sprintul și mai ales probele tehnice — alergările de garduri, săriturile și aruncările, fără să excludem alergările de rezistență, dar aici influența nivelului tehnicii este mai redusă.

De forma sportivă se leagă și următoarea problemă : cînd și cum putem aborda, în perioada concursurilor, perfecționări sau modificări ale tehnicii ?

Un rol — de multe ori neglijat — în conservarea tehnicii îl joacă și mediul neobișnuit, străin, precum și materialele străine. De pildă, o pistă sintetică cu care atletul nu este obișnuit, un disc, o suliță, o prăjină — noi, ca și noile raporturi spațiale, pe plan receptiv, dintre atleți și mediul înconjurător — pot influența forma sportivă, respectiv, performanța ca expresie sintetică a formei.

Dăm numai un singur exemplu. În condițiile Stadionului Republicii se creează pentru săritorii cu prăjina, în funcție de distanța pînă la tribună, în funcție de alte acoperiri, copaci, clădiri etc., un complex de constante perceptive în raporturile spațiale. Pe un alt stadion cu alte acoperiri, cu alte vecinătăți, cu altă ambianță, săritorul poate percepe altfel aceeași înălțime a ștachetei. I se pare fie că este mai înaltă, fie mai joasă, iar asemenea iluzii se petrec în foarte multe situații.

Din cele de mai sus, rezultă importanța acomodării cu condițiile de concurs pentru valorificarea formei sportive a atletului.

De asemenea, comportamentul motor implică și rezolvările de ordin tactic. Și tactica influențează valorificarea stării de formă sportivă.

b. **Factorii planului fiziologic** — vom reveni la această problemă — se referă la nivelul de funcționare al aparatelor și sistemelor, respectiv, la nivelul de activare al organismului. Se are în vedere graficul efortului de antrenament cu două-trei săptămîni înaintea concursurilor importante, care trebuie să se caracterizeze prin tendința de reducere a efortului în anumite limite optime, sau — dacă ne exprimăm într-o formă mai plastică — încărcarea bateriilor.

Tot aici se încadrează și regimul de alimentație, somn și odihnă, medicamentația orientată spre refacere, regenerarea rapidă, precum și asigurarea somnului și odihnei necesare, chiar cu calmante, dacă nu sînt contraindicate.

c. **Factorii planului psihic.** Forma sportivă este o problemă de tratare individuală strictă a fiecărui atlet, ceea ce reclamă, în primul rînd, cunoașterea perfectă a atletului.

Este foarte importantă relația atlet-antrenor, atlet-factor de conducere, atlet-spectator, atlet-opinia publică generală, mai ales în ceea ce privește aprecierea valorii performanțelor realizate de către atlet ; aici, sînt implicate mai ales presa, radioul, televiziunea și, de asemenea, prezintă importanță chiar relațiile dintre atleți.

În etapa premergătoare atingerii formei sportive, atletul reclamă un tratament special. Acesta trebuie să fie avertizat și pregătit în legătură cu influențele posibile ale condițiilor de deplasare, cazare și, mai ales, ale condițiilor de concurs.

Trebuie acordată importanță și rezolvate problemele pe care la implică pe plan psihic pregătirea în condiții centralizate, cu implicațiile de ordin social. În condițiile pregătirii centralizate, acțiunile cultural-distractive, de deconectare sînt foarte importante. De asemenea, sînt importante mijloacele și metodele de relaxare care dezvoltă la atlet capacitatea de decuplare, de autosugestie, de dispunere și preparație pentru concurs. Și la aceste aspecte vom reveni.

d. **Alți factori de mediu care pot influența forma sportivă.** Forma sportivă poate fi influențată și de mediul geografic — climă, fus orar. Spre exemplu, o diferență de temperatură mai mare de 10°C provoacă o influență considerabilă asupra formei sportive. Regimul de muncă, de învățătură sau, mai precis, echili-

brul dintre activitatea sportivă și alte activități extrasportive prezintă, de asemenea, influență mare asupra atletului.

Cea mai mare influență asupra dobîndirii formei sportive o exercită excitanții rezultați din conținutul antrenamentului.

În alcătuirea încărcăturii de antrenament, factorii hotărîtori pentru obținerea formei sportive sînt : volumul, intensitatea și densitatea (duritatea), acest din urmă parametru deocamdată nu este luat în considerare în măsura necesară. Nu este vorba de densitate în ideea de a realiza, într-un timp dat, un volum de lucru mare. Densitatea implică lucrul efectuat, dar în special interesează încadrarea în timp a lucrului specific, în așa fel încît să corespundă cît mai deplin solicitării de concurs, să asigure o adaptare cît mai prefectă la efortul din concurs.

Intercorelația dintre acești parametri ai efortului de antrenament are rol fundamental în realizarea formei sportive în perioada planificată.

CONSTRUIREA FORMEI SPORTIVE

Construirea formei sportive este indisolubil legată de periodizarea antrenamentului și este un rezultat al acestuia, motiv pentru care ne vom ocupa încă de la început de această problemă, urmărind, în plus, și scopul de a reașeza cîteva dintre cerințele fundamentale ale planificării procesului de antrenament.

În întreaga muncă de antrenament, trebuie să ne conformăm permanent unor cerințe fundamentale :

Prima : în vederea realizării unui efect maxim, efortul de antrenament trebuie să fie maxim ca încărcătură.

A doua : solicitarea în antrenament să nu fie atît de obositoare, încît atletul să nu-și revină pentru a doua zi, să nu fie odihnit în limitele necesare, luînd în considerare și efortul profesional, ori de cîte ori este cazul.

În periodizarea antrenamentului, trebuie să ne axăm pe rezolvarea următoarelor sarcini :

1. Pregătirea atletului în vederea creșterii optimale a performanțelor.
2. Pregătirea atletului pentru perioada sau perioadele competiționale.
3. În perioada competițională de bază, pregătirea atletului pentru principalele concursuri și pentru concursul de vîrf.

Abordarea pregătirii într-un an pe un monociclu sau biciclu nu este o problemă esențială și privește numai atleții de mare performanță care nu au sezon competițional de sală bogat și cu concursuri considerate și acceptate ca fiind de răspundere. Numai în aceste condiții, este cazul să vorbim de planificare pe un biciclu. MATEEV consideră utilă periodizarea biciclică la probele unde predomină forța explosivă — sprint, sărituri, aruncări. Dar, indiferent dacă avem monociclu sau biciclu, vom folosi opt-zece etape, chiar și mai multe, iar ciclul anual va cuprinde o **perioadă de pregătire de iarnă,** avînd ca sarcină centrală îmbunătățirea pregătirii fizice multilaterale, cu pondere descrescîndă, în funcție de calificarea atletului, mai mare la începători, mai mică la atleții de vîrf, dar prezentă într-o proporție optimă și la atleții de cea mai înaltă performanță, cu ajustările corespunzătoare in vederea participării la eventuale competiții de sală.

Vrem să facem, în legătură cu aceasta, o mențiune. Istoria se repetă și se pare că sînt mulți în situația de a-și reconsidera punctul de vedere în legătură cu rolul pregătirii fizice, am putea suprima termenul de „generale", pentru că este un termen neprecizat, nimeni nu știe să spună ce este, cu ce se face și cu ce se măsoară, și am putea folosi termenul de pregătire fizică multilaterală.

Această problemă se repune foarte acut la ora actuală nu numai în atletism, ci și în natație : pregătirea fizică multilaterală care să asigure o bază de pregătire mult mai largă, singura cale pentru a realiza noi acumulări.

Apoi, ciclul anual continuă cu o subperioadă de pregătire precompetițională de primăvară, o perioadă competițională cu etape competiționale secundare și principale, alternate cu etape intercompetiționale, și o perioadă de tranziție.

Am făcut aceste precizări pentru că sînt diverse orientări, curente, opinii și este bine să știm că literatura de specialitate din ultimii ani discută în acești termeni.

Cu alte cuvinte, perioade și etape de acumulare, perioade și etape de dobîndire în limitele necesare a formei sportive, perioade și etape de menținere a

formei sportive, cu una-două etape de vîrf şi etapa pierderii temporare a formei sportive, însumînd un ciclu de care organismul — din punct de vedere fiziologic şi psihologic — are neapărat nevoie.

Cîteva consideraţii şi precizări asupra perioadelor şi etapelor de pregătire.

PERIOADA PREGĂTITOARE DE IARNĂ

La atleţii consacraţi, această perioadă durează cel puţin o treime din durata ciclului anual de antrenament, respectiv cel puţin patru luni. La categoriile inferioare, durata acestei perioade este mai mare.

În această perioadă se pun bazele succeselor din perioada competiţională, respectiv în perioada pregătitoare de iarnă se pun bazele formei sportive.

În perioada pregătitoare, ne apropiem în mod treptat, pornind de la dezvoltarea pregătirii fizice multilaterale, de pregătirea specializată. În prima parte a perioadei, elementul de progres este volumul, apoi în a doua parte, treptat, scade volumul şi creşte intensitatea.

Conţinutul antrenamentelor în prima parte a perioadei pregătitoare trebuie să fie cît mai variat. În acest fel, se asigură o bună odihnă nervoasă, absolut necesară, mai ales pentru atleţii care au avut un sezon competiţional greu. De reţinut că perioada de tranziţie, prin scurtimea ei în timp, nu permite rezolvarea integrală a problemei odihnei nervoase, ea trebuind să fie continuată în condiţii de „odihnă activă".

Întreaga activitate de antrenament trebuie să fie orientată spre îmbunătăţirea gradului de pregătire. Nu este indicat ca în perioada de iarnă să fie inversate lucrurile, în sensul de a acorda importanţă prea mare concursurilor şi de a neglija antrenamentul. Altfel spus, „să nu concurăm în timpul antrenamentelor, ci să ne antrenăm în timpul concursurilor".

Sarcini :

— Creşterea capacităţii aerobe, în special pentru alergările mai lungi de 400 m. La categoriile inferioare, este o sarcină generală.

— Creşterea forţei maxime şi a forţei explosive pentru sprint, sărituri, aruncări.

— Perfecţionarea tehnicii, cu accent pe veriga de bază.

— Menţinerea la un nivel corespunzător a pregătirii fizice specifice.

Raportul dintre pregătirea fizică multilaterală (PFM), pregătirea specială (PS) şi perfecţionarea tehnicii (PT), conform studiilor lui N. G. OZOLIN, pe specialităţi, în procente, trebuie să fie următorul :

SPECIALITATEA	PFM	PS	PT
Sprint, lungime, triplusalt	30	50	20
Semifond, marş	30	60	10
Fond, mare fond, maraton	15	80	5
Garduri, înălţime, prăjină, aruncări	30	30	40

În a doua parte a perioadei pregătitoare, antrenamentul capătă, treptat, un caracter specializat, nu atît pe seama conţinutului, cît mai ales pe seama creşterii intensităţii.

Volumul scade, în principal, pe seama exerciţiilor de pregătire multilaterală, iar intensitatea creşte pe seama creşterii proporţiei exerciţiilor speciale şi de concurs.

Mijloacele de pregătire din perioada de iarnă nu trebuie să difere prea mult faţă de cele folosite în pregătirea din perioada competiţională. Conţinutul pregătirii trebuie să se bazeze pe un sistem de mijloace stabile pe întreg ciclul de pregătire (trunchi comun).

SUBPERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ DE PRIMĂVARĂ

Aceasta constituie, de fapt, a treia parte a perioadei pregătitoare, unde pregătirea specială este hotărîtoare. Durata subperioadei este de patru-șase sau cel mult opt săptămîni, respectiv una-două etape.

În această subperioadă, trebuie realizată trecerea de la perioada pregătitoare la cea competițională, trebuie realizată legătura dintre aceste două perioade. De asemenea, în această subperioadă trebuie să începem valorificarea capacității de performanță a atletului.

Sarcini :

— Îmbunătățirea, apoi menținerea nivelului pregătirii fizice multilaterale.

— Perfecționarea pregătirii fizice specifice : realizarea adaptării organismului la efortul competițional.

— Perfecționarea tehnicii în condiții tot mai apropiate de condițiile de concurs.

— Dobîndirea la un nivel corespunzător a formei sportive, în funcție de necesitățile pe care le impune calendarul competițional.

Trecerea spre perioada competițională se realizează prin :

— stabilirea și definitivarea succesiunii săptămînale a efortului de antrenament, care trebuie să corespundă apoi pentru întreg sezonul ;

— stabilirea, în raport cu aceasta, a numărului de antrenamente și a încărcăturii săptămînale, corespunzător cerințelor participării în concurs ;

— participarea la concursuri, considerînd concursul ca o formă de pregătire și un criteriu de apreciere a gradului de pregătire.

PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

Această perioadă coincide cu perioada competițiilor importante, inclusiv competițiile sau competiția unde trebuie obținut vîrful de formă. În literatura de specialitate, prin perioada competițională se înțelege și „perioada menținerii formei sportive". Am folosit ghilimelele, pentru că implicațiile perioadei competiționale sînt multiple.

Sarcina primordială a perioadei competiționale o constituie **pregătirea atletului pentru obținerea performanței maxime, la o dată precisă.**

Sarcinile subordonate sau — altfel spus — sarcinile secundare, dar care condiționează realizarea sarcinii principale, sînt următoarele :

— menținerea sau chiar îmbunătățirea gradului de antrenament, prin menținerea nivelului pregătirii fizice multilaterale și perfecționarea pregătirii specifice ;

— pregătirea specială pentru concursurile importante și concursul de vîrf, dar fără introducerea unui timp de odihnă prea lung sau reducerea exagerată a efortului de antrenament ;

— perfecționarea globală a tehnicii.

Raportul dintre pregătirea fizică multilaterală (PFM), pregătirea specială (PS), conform aceluiași studiu al lui OZOLIN, pe specialități, în procente, trebuie să fie următorul :

SPECIALITATEA	PFM	PS	PT
Sprint, lungime, triplusalt	20	50	30
Semifond, marș	20	70	10
Fond, mare fond, maraton	5	90	5
Garduri, înălțime, prăjină, aruncări	20	30	50

În perioada competițională, mai mult chiar decît în celelalte perioade, concursul este parte organică a procesului de pregătire. Programul de concurs se stabilește încă de la conceperea planului de pregătire, menționîndu-se cu foarte mare precizie concursurile importante. Principala caracteristică a programului de concurs este **stabilitatea.**

Concursul fiind parte organică a procesului de pregătire, un program judicios întocmit constituie principalul instrument pentru menținerea formei sportive. Creșterea exagerată a numărului de starturi și de concursuri este tot atît de dăunătoare ca și evitarea concursurilor.

Trebuie făcută deosebirea între concursurile cu scop de pregătire și cele principale. Din numărul total de concursuri, cel puțin o treime trebuie să fie concursuri de pregătire. Se recomandă ca numărul concursurilor de răspundere să nu fie mai mare de zece, dar nici mai mic de cinci-șase, pentru că face dificilă obținerea vîrfului de formă la data dorită.

În ideea celor de mai sus și avînd în vedere durata relativ mare a sezonului competițional în atletism, perioada competițională cuprinde etape competiționale secundare și etape competiționale principale, alternate, în funcție de necesități și în scopul menținerii gradului de antrenament și a formei sportive, cu etape intercompetiționale.

Conținutul, raportul dintre factorii de pregătire, precum și relația volum-intensitate, în etapele intercompetiționale sînt — în linii mari — aceleași ca în subperioada precompetițională de primăvară.

Concursurile importante sînt precedate de etape de pregătire specială pentru concurs cu o durată — în raport de importanța concursului — de una-două săptămîni. Caracteristice pentru aceste etape sînt scăderea atît a volumului, cît mai ales a intensității efortului, suprimarea pregătirii multilaterale în favoarea pregătirii speciale.

PERIOADA DE TRANZIȚIE

În prezent, există tendința de a ocoli termenul de „tranziție", în dorința de a marca modificările intervenite în metodica pregătirii în legătură cu această perioadă, care — în unele cazuri — încă se prelungește exagerat. În acest scop, se utilizează denumirea de perioadă de refacere, dar denumirea este o problemă de formă, nu de conținut. Noi rămînem la denumirea de perioadă de tranziție, pentru că o întîlnim și în literatura de specialitate de data cea mai recentă.

În această perioadă trebuie realizată legătura între sezonul trecut și cel viitor, de unde decurg sarcinile și conținutul ei.

Sarcina principală a acestei perioade este realizarea odihnei nervoase, dar nu prin odihnă pasivă, ci pe calea odihnei active. Durata perioadei este de 2—3 săptămîni. O durată mai mare nu se recomandă, pentru că se soldează cu scăderi prea mari ale capacităților organismului, respectiv a gradului de antrenament.

Numărul antrenamentelor, ca și conținutul lor, rămîne aproape la dorința atletului. Sînt utile activitățile cu conținut distractiv, reconfortant.

Perioada de tranziție este cu atît mai necesară, cu cît atleții au avut un sezon competițional mai bogat în concursuri de mare răspundere.

* *
*

Construirea formei sportive este supusă și altor condiționări legate direct de planificarea și conținutul procesului de pregătire.

Ne referim, în primul rînd, la unele contradicții care apar în cadrul procesului de planificare a pregătirii. Astfel, apare contradicția între necesitatea și dorința de a planifica riguros și necesitatea ajustării pe parcurs a conținutului pregătirii, între elementele constante reprezentate prin probele și, mai ales, normele de control, care trebuie să crească permanent, ca o reflectare a creșterii gradului de antrenament și conținut, care trebuie să țină seama de situațiile ivite, de starea atletului de la antrenament la antrenament.

Planificarea constituie doar punctul de plecare în construirea formei sportive. Apare ideea de planificare dinamică și diferențiată, cu ajustarea conținutului pregătirii la condițiile schimbătoare. Planul anual reflectă, în general, elementele constante, planurile pe etape și, mai ales, ciclurile săptămînale rezolvînd aspectul dinamic.

Dirijarea dinamică a conținutului pregătirii reclamă imperios informația permanentă, pas cu pas, asupra stării atletului. Specialistul BERT SUMSER spune că : „nivelul de încărcare a antrenamentului următor trebuie stabilit în funcție de gradul de refacere atins după efortul din ziua precedentă".

Obținerea formei sportive poate fi compromisă și de lucrul excesiv de monoton, care duce la scăderea capacității fizice și, mai ales, a celei psihice. De asemenea, prezintă o importanță majoră problema raportului optim privind solicitările în regim maximal, mai ales pe planul efortului specific. Pentru aceasta, trebuie să cunoaștem bine tipul de solicitare fizică și psihică ale fiecărei probe, ca și efectele pe plan fiziologic și psihologic, la fiecare atlet.

Construirea formei sportive este dependentă și de atitudinea atletului față de procesul de pregătire și competiții. Factorii de ordin motivațional, interesul și nivelul de aspirație condiționează performanța sportivă. Există studii care confirmă faptul că tot ce a avut iz de „obligație" nu a dus la rezultatele scontate.

În încheiere la această problemă, avem temeiuri să afirmăm că forma sportivă se construiește, apoi este condiționată de motivația și starea de moment a atletului, ceea ce impune problema dirijării formei sportive.

DIRIJAREA FORMEI SPORTIVE

Dirijarea formei sportive este, în primul rînd, o problemă a raportului optim între timpul afectat pregătirii, concursului și refacerii.

Din practica sportivă, rezultă că, în măsura în care nivelul de pregătire funcțională este înalt, în același grad devine greu și complicat procesul de dirijare a formei sportive. Această complexitate decurge din legitățile obiective care stau la baza modificărilor funcționale și structurale de adaptare ale organismului atletului. Studierea acestor modificări a demonstrat caracterul lor de fază, ca o funcție a alternării continue a lucrului cu odihna și necesitatea de timp pentru cheltuirea influențelor de antrenare.

În ideea celor de mai sus, se consideră că cel mai important instrument pentru dirijarea formei sportive, în perioada competițională, îl constituie programul judicios și bine desfășurat de concurs.

Pentru dirijarea optimală a formei sportive este important să fie luate în considerație următoarele :

— numărul total de concursuri ;

— numărul starturilor importante ;

— intervalul de timp dintre diferite concursuri ;

— gradul de eficiență al concursurilor în sezon.

În scopul precizării influențelor concursurilor asupra gradului de pregătire și formei sportive, specialiștii sovietici au organizat diferite experimente, cum ar fi cele efectuate de către V. KALININ și N. OZOLIN, care au studiat dinamica anuală a peste 10 000 de rezultate ale celor mai buni alergători de semifond din lume, sau L. MATVEEV care prezintă, de asemenea, rezultatele analizei dinamicii performanțelor celor mai buni atleți din Europa și din lume.

Astfel, în cazul alergătorilor pe distanțe medii, s-a constatat că numărul concursurilor variază între 15—40 de participări într-un sezon competițional ; numărul starturilor pe distanța de bază — pînă la 26 ; numărul starturilor pe distanțe diferite de distanța de bază la unii alergători se cifrează la 15—20, iar la alții la 30—40. Conform opiniei autorilor studiului (KALININ și OZOLIN), alergătorii care iau startul des folosesc concursurile ca mijloc de pregătire specifică.

Densitatea concursurilor corelează negativ cu stabilitatea performanțelor înalte. Mai multe starturi într-o săptămînă reduc posibilitatea de obținere a unor performanțe mari. Starturile cu scop de performanțe mari se pot repeta la una-două săptămîni, iar după o etapă de patru-cinci starturi este necesară o etapă de una-două săptămîni de refacere.

Concursurile în care se planifică realizarea performanțelor maxime trebuie să fie precedate de o etapă cu caracter precompetițional de trei-patru săptămîni, iar cu două săptămîni înainte să nu se concureze pe distanța de bază. Într-un sezon, nu se recomandă să fie planificată mai mult de trei-cinci concursuri, în care se cere realizarea performanței maxime.

Rezultatele cercetărilor lucrătorilor din laboratorul metodico-științific al Institutului de cultură fizică din Moscova, prezentate de L. MATVEEV, aduc clarificări importante, cu valabilitate generală, privind rolul concursurilor pentru dirijarea formei sportive.

S-au experimentat diferite variante de participare în concursuri. În cazul participării în serii, cele mai mari creșteri ale rezultatelor s-au constatat la grupe care a luat startul la fiecare trei zile. După trei-patru săptămîni, performanțele au început însă să scadă la toate grupele experimentale. Pe această bază, s-au putut desprinde două constatări :

— rolul de antrenament al concursurilor efectuate în serie, cu intervale scurte între ele ;

— solicitările de concurs foarte frecvente nu pot constitui, un timp prea îndelungat, un factor de creștere a performanțelor.

Într-un alt experiment, s-a urmărit efectul așa-ziselor solicitări de „menținere" și „dezvoltare", cu participare săptămînală în concurs timp de șapte luni, respectiv 27 de microcicluri săptămînale finalizate cu concurs.

Rezultatele au arătat că nici participarea săptămînală la concurs, nici caracterul de „menținere" a solicitărilor pe timp îndelungat în perioada competițională nu au asigurat stabilitatea performanțelor înalte și nici progresul pe toată perioada competițională.

Construcția antrenamentului pentru dirijarea formei sportive trebuie să cuprindă două microcicluri (etape) :

a) etape cu folosirea solicitărilor care asigură menținerea, dar și creșterea ulterioară a stării de antrenament (E_1) ;

b) etape cu pregătire nemijlocită pentru concursurile principale, cu un nivel de solicitare mai redus (E_2).

Varianta rațională s-a conturat în următoarea formulă : 4 $E_1 + E_2$ — de unde rezultă recomandarea folosirii ciclurilor lunare în perioada competițională, aceasta și pentru motivul că s-a stabilit tendința de oscilație a performanțelor în mod regulat la trei-patru săptămîni.

De reținut că efectul solicitărilor de „dezvoltare" se exprimă prin „transformări întîrziate", cea mai mare creștere a rezultatelor se constată nu odată cu creșterea solicitărilor, ci după un timp de la reducerea solicitărilor.

În general, numărul de starturi variază în limite destul de mari, de la 30—40 pînă la 70 de starturi într-un sezon competițional, desigur în mod diferențiat, în funcție de specificul probei și de particularitățile fiecărui atlet. Se poate însă preciza cu certitudine că un număr prea mare de concursuri duce la obosirea, la epuizarea fizică și psihică a atletului, iar un număr prea mic de concursuri nu susține suficient obținerea și menținerea formei sportive, și cu atît mai puțin obținerea formei sportive maxime.

Rezultatele studiului arată că forma sportivă se poate menține, cu unele oscilații, pe o durată de două luni—două luni și jumătate, dar întotdeauna cînd perioada competițională este lungă există pericolul scăderii formei sportive. De asemenea, există pericolul instalării unei stări de oboseală care se poate depăși prin intercalarea unei etape de una-două săptămîni cu scădere substanțială a volumului și, mai ales, a intensității efortului de antrenament, urmată apoi de reintrarea — foarte progresiv, nu brusc — în sistemul normal de pregătire.

Fiind un fenomen de stare, forma sportivă este interpretată des și ca o dispoziție de moment, determinată de cele mai diverse cauze, cum ar fi : gradul de antrenament, importanța concursului în raport cu experiența de concurs, valoarea adversarilor, starea vremii în ziua concursului etc.

Pentru dirijarea formei sportive este strict necesară elaborarea la fiecare atlet a sistemelor de autoreglaj, de autoconducere, prin însușirea atît a procedeelor antrenamentului autogen pentru reglarea conștientă a stărilor emoționale, cît și ale antrenamentului psihoton, pentru angrenare și dispunere pentru concurs.

Un interes major prezintă, desigur, problema vîrfului de formă, care — așa cum am arătat — este considerat un aspect calitativ superior, un fenomen de stare subiectivă de scurtă durată.

Această problemă a constituit subiectul unui seminar al Conferinței Asociației antrenorilor din Marea Britanie, seminar condus de TOM McNAB. Dăm, în rezumat, opiniile specialiștilor exprimate cu această ocazie.

Fiziologicul nu poate fi prea ușor despărțit de psihologic, acestea două împletindu-se strîns și complex. Există însă convingerea că „vîrful de formă" (așa cum am menționat și noi) este, în primul rînd, un fenomen psihologic (ANDERSON).

Ideal este să menținem sportivul într-o bună formă o perioadă mai lungă și să încercăm să-i inducem un vîrf de formă psihică la momentul potrivit (LE MESURIER).

În general, se poate afirma că este mai ușor să fii „pregătit" psihic, atunci cînd ești „pregătit" fizic. Conștiința faptului că ești sută la sută puternic din punct de vedere fizic poate constitui fundamentul „puterii" psihice de care ai nevoie (LE MESURIER).

Volumul și intensitatea efortului capătă configurația unui triunghi, cu unghiul cel mai ascuțit orientat spre competiție. Stressul psihic are o evoluție inversă, fiind orientată cu baza spre competiție. Performanța apare la confluența dintre maxima stressului psihic și minima efortului fizic (STUART). Din cele de mai sus, ar rezulta că încărcătura antrenamentelor scade înaintea concursurilor importante, ceea ce, în general, se practică în pregătirea atleților (opinia noastră).

Trebuie să ținem seama însă de existența cîtorva tipuri psihologice (WEBSTER). Există sportivi care ar fi profund nefericiți, dacă ar fi siliți să reducă „motoarele", fie chiar și în ajunul competiției (LE MESURIER).

O importanță mare se acordă atitudinii atletului față de competiție, modului cum abordează acesta concursul. Aceasta depinde de felul în care este motivat intern atletul pentru concurs, de starea de preparație, stare concrescută pe sistemul general al motivelor și nivelului de aspirație.

A fost adusă în discuție și valoarea... inocenței, cu cît știm mai multe despre sport, cu atît devenim mai inhibați (McNAB). În S.U.A., există tendința ca atunci cînd un înotător se apropie de 20 de ani (în înot, aceasta înseamnă un sportiv cu experiență — precizarea noastră), antrenorul să se ocupe mai mult de pregătirea mentală a acestuia (ROGER RADY).

Se consideră că motivația internă, care determină o atitudine corespunzătoare a atletului față de competiție, poate fi indusă, cu condiția să folosim o abordare strict individualizată, diferențiată în cele mai mici amănunte, ceea ce reclamă cunoașterea în mod aprofundat a personalității atletului respectiv.

CRITERII DE APRECIERE A FORMEI SPORTIVE

Problema criteriilor prezintă importanță pentru practica antrenamentului atletic în demersurile orientate spre depistarea stării de formă sportivă și dirijarea ei.

a) **Criteriul fiziologic** este considerat un criteriu obiectiv, care dezvăluie pe plan funcțional mai ales gradul de antrenament, dar oferă indici și pentru forma sportivă, prin următoarele manifestări :

— răspuns rapid și coordonat al tuturor sistemelor și aparatelor angrenate în efort, capacitate mare de mobilizare funcțională ;

— economicitate pe plan funcțional în ceea ce privește aparatul cardiovascular și cel respirator, atît în repaus, cît și în efort ;

— refacere rapidă după efort ;

— greutate optimă, considerată drept un indicator foarte fidel al formei sportive ;

— echilibru pe planul activității neuro-musculare, coordonare motorie perfectă ;

— tonus muscular scăzut în repaus și crescut în efort ;

— pe plan biochimic : echilibrul acido-bazic, echilibrul hormonal și al metabolismului proteic, lipidic, glucidic, ionic etc.

b) **Criteriul psihologic** este considerat un criteriu subiectiv, iar modificările planului psihic reflectă cauze obiective, integrate în planul personalității sportivului.

Starea de formă sportivă se manifestă prin capacitatea de mobilizare psihică şi controlul voluntar al comportamentului.

Se pot detalia următoarele aspecte :

— praguri îmbunătăţite ale acuităţii senzoriale, pe toate planurile, cu mare putere de discrimare ;

— stabilitatea mecanismelor de reglare şi de conducere a comportamentului ; orientare spre scop ;

— echilibrul afectiv, manifestat prin rezistenţă la stress şi toleranţă la factori perturbatori ;

— capacitatea de atenuare a stărilor conflictuale ;

— echilibrul între obiectiv şi subiectiv, fără tendinţe de sub sau supraevaluare — capacitate de autoapreciere corectă ;

— tensiune psihică, cu efect energizator, axată pe realizarea performanţei

— agresivitate, în limitele unui montaj combativ.

Definită din punct de vedere psihologic, forma sportivă este „Nivel de preparaţie al sportivului care îi permite obţinerea de performanţe maximale, prin o adaptare adecvată la situaţia de concurs" (din „63 termes de psychologie du sport" sub red. M. EPURAN).

c) **Criteriul sintetic (cantitativ)** este considerat a fi însăşi performanţa. Atletul este considerat că se află în stare de formă sportivă, dacă performanţele sale pot fi considerate că au o dispersie naturală sub influenţa unor factori întîmplători. Zona de dispersie, stabilită pe baza unor cercetări, este cuprinsă în limitele unei abateri de 2—4 la sută, în raport cu cea mai bună performanţă a atletului respectiv (2 la sută se aplică la alergări, la sărituri etc., iar 4 la sută se aplică la probele cu abateri mai mari, cum ar fi : aruncarea discului, suliţei sau ciocanului).

În cadrul acestui criteriu, au fost stabiliţi o serie de indicatori care caracterizează forma sportivă :

— **indicatorul stabilităţii,** reprezentat de numărul (cantitatea) rezultatelor situate în zona 2—4 la sută ;

— **indicatorul densităţii,** reprezentat de perioada medie de timp pentru realizarea acestor performanţe (media intervalelor de timp dintre competiţiile în care s-au realizat performanţele) ;

— **indicatorul continuităţii,** reprezentat de timpul total în care s-au realizat aceste performanţe ;

— **indicatorul de „progres",** reprezentat prin raportul dintre cea mai bună performanţă a atletului şi recordul mondial.

Analizînd dinamica performanţelor celor mai buni atleţi din lume, s-a stabilit că numai 1/3—2/5 dintre rezultate se situează în zona 2—4 la sută.

Între numărul performanţelor situate în zona 2—4 la sută şi progresul realizat nu există o corelaţie pozitivă. Performanţele mari nu se pot menţine mult timp. Deci, numărul mare de concursuri, cu scopul obţinerii performanţelor maxime duce rar la creşterea substanţială a performanţelor, dar se poate solda şi cu regres.

În schimb, între numărul general de concursuri (inclusiv cele în care performanţele nu s-au situat în zona 2—4 la sută) şi rata de progres, s-a găsit o corelaţie pozitivă, ceea ce confirmă rolul concursului, ca mijloc de pregătire.

BIBLIOGRAFIE

BAICENKO I. P. : Criteriile moderne ale formei sportive, în rev. Vîprosî na fiziceskaia kultura, nr. 10, 1967.

DAVE A. : Antrenamentul ciclic, ca o metodă cu largă aplicabilitate, în rev. Swiming Tehnique, Los Angeles, California, vol. 11, nr. 13, 1974, tradus în vol. „Sportul de performanţă", Ed. C.N.E.F.S./C.C.S.D.T., nr. 133, 1976.

DICK F. D. : Periodisation of the Athlet's Year, în rev. Athletics Weekly, tradus în vol. : Valogatot cikket a vilag sportszakirodalmabol-Atletikai urgosok, Ed. MTF, Budapest, 1975.

EPURAN M. : Stările de limită în sport, in Palestra — colecţie de studii şi cercetări, nr. 15, I.E.F.S., 1973.

HARRE D. : Teoria antrenamentului, traducere R.D.G., Ed. Stadion, București, 1973.
JELEASKOV T. : Dirijarea formei sportive, în rev. Sport za rubejom, nr. 16, 1973, din rev. Trenirovka mîsl, Bulgaria, tradus în vol. Sport de performanță, Ed. C.N.E.F.S./C.C.S.D.T., nr. 118, 1974.
KALININ V., OZOLIN N. G. : Dinamica formei sportive, traducere în vol. Sport de performanță, Ed. C.N.E.F.S./C.C.S.D.T., nr. 133, 1976.
LALAIAN A. A. : Metoda psihologică pentru determinarea formei sportive, traducere în rev. Teoria i praktika fizeceskoi kulturî, Moscova, nr. 6, 1965.
MATVIEVIEV L. P. : O iloscionych charakterystykach formy sportowej i budowie treningu w okresie startovym, în rev. Sport Wyczynowy, nr. 6, 1975.
MATVEEV L. : Considerații pe marginea articolului lui Vazny Z., publicat în rev. Sport za rubejom, nr. 19, 1970.
NADORI L. : Az edzes elmelete es modszertana, Ed. Sport. Budapesta, 1976.
TOM McNAB : Problema vîrfului de formă sportivă, în rev. Track Technique, Los Angeles, California, nr. 53, 1973, traducere în vol. Sport de performanță, Ed. C.N.E.F.S./C.C.S.D.T., nr. 133, 1976.
ULATOWSKI T. : Elementy budowy formy sportowej na okreslony czas, în rev. Legka atletyka, nr. 5, 1971.
WAZNY Z. : Nauka upravliat sportivnoj formoj, Sovremenie tendenții v planirovanii trenirovki, în rev. Sport za rubejom, nr. 19, 1970.
* * * : Modszertani Tajelkosztato-Futoedzes, Ed. O.T.S.H. testnevelesi es sportfoosztalya, Budapesta, 1974.

T. ARDELEAN : Problèmes fondamentaux de la théorie de la forme sportive avec des applications en athlétisme

Après la définition du concepte de forme sportive on nous présente les facteurs qui pourront influencer la forme sportive : les facteurs du plan motrice, les facteurs du plan physiologique, les facteurs du plan psychique, autres facteurs. Sont données des indications sur la méthodologie de la construction de la forme sportive dans la période de préparation en hiver, lans la souspériode précompétitionnelle de printemps, dans la période compétitionnelle, dans la période de transition, avec précision des objetives fondamentaux. On fait aussi des spécifications sur la méthodologie de diriger la forme sportive. Dans la dernière partie sont presentées les critères d'appreciations de la forme sportive : la critère physiologique, le critère psychologique, le critère synthetique (quantitatif) avec ses indicateurs : stabilité, densité, continuité, le progrès.

T. ARDELEAN : Fundamental Problems of Sportive Shape Related to Athletics

The authors defines the notion of sportive shape, explaining the factors on which she is dependable : motor factors, physiological factors, psychical factors and so on. The methodology of sportive shape building is presented in the different periods of training (winter, spring, summer, autumn), specifying the fundamentals tasks. The methodology of sportive shape conduct is also indicated. In the final part of the article the author exposes the criteria by which the shape is estimated : physiological criterion, psychological criterion, syntethic criterion. The later is presented with his indicators : stability, consistency, continuity, progress.

SALTURILE CU REAPUCARE — NECESITATE OBIECTIVĂ ÎN DEZVOLTAREA ŞI PROGRESUL GIMNASTICII SPORTIVE MASCULINE

Prof. TIT LIVIU ISAR
Lugoj

Importanţa saltului înainte cu reapucare a devenit hotărîtoare pentru stabilirea clasamentului valoric la marile concursuri. Această mişcare a intrat în inventarul sportivilor de mare performanţă, tinzînd să devină de nelipsit din gimnastica sportivă cu precădere la exerciţiile la bară fixă. Metodica învăţării acestei mişcări trebuie temeinic însuşită de către profesor întrucît are multe premize de dezvoltare pe drumul creării elementelor originale. Este o mişcare foarte spectaculoasă, care solicită din plin calităţile psihomotrice ale gimnastului.

În ultimul an această mişcare s-a extins la 3 din cele 6 aparate, avînd o tentă favorabilă la capitolele originalitate şi risc cerute de regulamentul F.I.G.

La bară fixă se poate executa în cinci variante în ordinea dificultăţii lor.

a. Din sprijin balans înapoi cu salt înainte cu reapucare în atîrnat.

b. Din balans înapoi sau din gigantică cu priza de jos apucat, salt înainte cu reapucare.

c. Din gigantică înapoi cu priza de sus apucat, salt înainte peste bară cu reapucare.

d. Roată liberă în stînd pe mîini, salt înainte cu reapucare.

e. Din gigantică cu priza de sus apucat la balansul înainte 180°, întoarcere şi salt înainte cu reapucare (Delcev).

La paralele se poate executa din sprijin balans înapoi pînă la orizontală salt înainte cu reapucare ; şi din sprijin balans înapoi prin stînd pe mîini salt înainte cu depărtarea picioarelor şi reapucarea barelor.

La sol se poate executa jumătate răsturnare înainte salt înainte cu picioarele depărtate în sprijin culcat, sau în stînd pe cap temporar urmat de îndreptare, sau chiar în stînd pe mîini urmat de jumătate răsturnare înainte.

Pentru **descrierea mişcării** am ales variante de la punctul b. de la bară fixă. Din balans înapoi peste orizontala barei, salt înainte cu picioarele depărtate cu reapucarea barei cu priza de sus apucat. Se poate executa din balans înapoi sau din gigantică cu priza de jos apucat.

EXERCIŢII PREGĂTITOARE

a. La sol din şezînd depărtat deplasarea înainte în depărtat cu pieptul pe duşumea, cu mîinile întinse în faţă spre viitorul punct de reapucare.

b. Din sprijin culcat jumătate rostogolire înainte cu depărtarea picioarelor prin sfoară laterală în înainte culcat cu braţele întinse în faţă.

c. Acelaşi exerciţiu pregătitor cu ajutorul unui partener care stă între picioarele executantului ţinîndu-l de partea anterioară a gambelor. La un semnal convenit executantul se desprinde de

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1979, pag. 35

pe brațe concomitent cu acțiunea exercitată de partener de ridicare și împingere în sus și înainte. Bine sincronizate ambele acțiuni ale celor doi duc la executarea saltului cu aterizare pe saltele în pe burtă culcat cu mîinile înainte. Se va repeta pînă la o execuție rapidă și ușoară.

d. La bară joasă cu manșoane și cu saltele sub ea cu ajutorul partenerului, aceeași mișcare de la punctul c. cu apucarea barei. Acest exercițiu nu se poate înlătura, urmărindu-se mai ales partea doua a mișcării reapucarea barei.

e. Bară înaltă cu manșoane de burete și cu groapă de aterizare. Sportivul va avea legate la partea posterioară a gambelor două calupuri de burete cu grosimea de 10—15 cm, iar lungimea aproximativă de 30—60 cm pentru a fi bine protejat de traumatisme.

f. Saltul înainte cu reapucare se poate învăța și în cadrul secțiilor de gimnastică care nu au groapă de aterizare în sală, cu ajutorul lonjei reglate pentru această mișcare și a saltelelor de aterizare. Metoda învățării cu ajutorul lonjei este cunoscută, subliniem faptul că punctul de pendul al lonjei este necesar să permită reapucarea barei, ea fiind instalată de obicei numai pentru ieșiri.

g. Folosirea plasei elastice este de mare ajutor întrucît se poate executa prezenta mișcare în condiții de zbor apropiate de mișcarea corpului la bara fixă. După o puternică desprindere cu intrarea liniei corpului la orizontală care este paralelă cu plasa, efectuarea mișcării propriu-zise cu luarea contactului cu plasa în pe burtă culcat cu brațele întinse. La plasa elastică observînd executarea mișcării și mai ales înălțimea ei cînd este terminată toată mișcarea, ne putem hotărî să trecem la executarea ei la bară fixă.

EFECTUAREA MIȘCĂRII PROPRIU-ZISE

Luarea elanului la bară fixă și balans înapoi peste orizontala barei de 45° de orizontala barei, extins din bazin și picioare. După efectuarea apăsării pentru o mai bună înălțare a corpului, părăsirea barei cu închiderea trunchiului mult între picioarele depărtate și cu balans înapoi a picioarelor cu apucarea în față a barei.

De menționat viteza necesară a saltului mai ales în partea a doua a sa, spre fracțiunea de secundă destinată apucării barei (căutare și apucare rapidă și fermă a barei). În cazul cînd bara nu se va prinde, căderea în groapă sau pe saltele se va face cu corpul întins în pe burtă culcat. Se va căuta ca efectuarea saltului să fie făcută peste orizontala barei în vederea obținerii poziției corpului favorabilă balansului înainte, deci a legării în cadrul exercițiului.

Prinderea barei constituie un capitol separat, foarte important, cu accent pe o priză fermă dintr-o mișcare rapidă, pentru a da posibilitatea imediat de a controla acțiunile viitoare a bazinului și a membrelor.

Executara mișcării propriu-zise se va face de la caz la caz după parcurgerea temeinică a exercițiilor pregătitoare ținîndu-se seama de imprimarea unui grad mare de coordonare și de un ritm rapid de execuție a saltului mai ales spre faza de apucare a barei

Greșeli care pot să apară în timpul efectuării acestei mișcări

se împart în trei părți distincte.

a. Balansul înapoi trebuie să fie amplu și fără oprire la intrarea în salt. Apăsarea pe bară de la sfîrșitul balansului să nu aibă ca efect proiectarea umerilor în față, ci să favorizeze înălțarea întregului corp și rotarea lui, printr-o bună încordare care să permită efectuarea saltului.

b. Saltul propriu-zis de la părăsirea prizei trebuie efectuat în axul șoldului printr-o deplasare rapidă și continuă a trunchiului ajutat și de efectul brațelor între picioare pînă la reapucarea barei. Picioarele în deplasarea lor se îndepărtează cît mai mult posibil (astfel se înlătură lovirea lor de bară), accelerîndu-se spre finalul saltului.

c. Reapucarea barei trebuie efectuată pe cît posibil deasupra orizontalei cu o priză bună bătută ferm care să permită o fixare rapidă și corectă a întregului corp după legile cerute de balansul la bară.

Greșelile pot fi multiple în general cauzate de nerespectarea etapelor de învățare și perfecționare și de pregătire morală și psihică.

CONCLUZII

Învățarea saltului înainte cu reapucare trebuie să înceapă la vîrsta de 10—12 ani prin introducerea exercițiilor pregătitoare în vederea formării calităților psihomotrice. Specialiștii afirmă că această mișcare se poate învăța în timp de 6—12 luni de către gimnaștii de performanță mai avansați.

Este o mișcare foarte spectaculoasă, de perspectivă, care se va impune în viitorul apropiat și pe care antrenorii nu au voie s-o neglijeze.

BIBLIOGRAFIE

BĂDULESCU M., COȘARIU V.: Păreri și soluții ale antrenorilor lotului nostru masculin.

* * *: Schimbul de experiență efectuat cu un colectiv, de antrenori chinezi condus de maestrul sportului U SU DE, BEJING, 1978.

* * *: Vizionarea concursurilor „Les nouvelles de Moskou" și de la Riga ediția 1978.

T. ISAR: Les sauts avec reprise, necessité objective dans le devolppement et le progrès de la gymnastique sportive masculine

Les sauts avec reprise se sont avérés décisifs pour l'etablissement de classement valorique dans le cadre des grands concours. Ce mouvement tend à ne jamais manquer dans la gymnastique sportive, de préférence durant le exercices à la barre fixe. On doit s'approprier l'execution de ce mouvement d'une façon méthodique, car il comprend des premisses de développement et de création des éléments originaux. C'est un mouvement très spectaculaire qui sollicite pleinement les qualités psycho-motrices du gymnaste. Les sauts avec reprise se sont entendus à trois appareils de six: à la barre fixe, aux paralleles et au sol.

L'apprentissage du saut en avant avec reprise doit commencer à l'âge de 10—12 ans par l'introduction des éléments préparatoires en vue de la formation des qualités psycho-motrices. Les spécialistes affirment que les gymnastes de performance plus avancés peuvent aprendre ce mouvement pendant 6—12 mois.

T. ISAR: The Jumps with Re-seize, an Objective Necessity in the Progress of Male Gymnastics

The jumps with re-seize are very important, they are determinant in the classements of big meetings. This movement is unfailing specially at the bar. Learning this movement permits a future development in finding new movements and combinations. The jump is very spectacular but difficult and requires special qualities. At the moment this jump can be seen at bar, bars and flour. The process of learning begins at an age between 10 and 12, with preparatora exercises. Good gymnasts can assimilate the movement in 6—12 months.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MORBIDITATEA SPECIFICĂ LA SCRIMERI

Dr. PETRE MITA
Centrul de medicină sportivă

Scrima este unul dintre sporturile care au adus mişcării sportive româneşti satisfacţii de-a lungul anilor, motiv pentru care se află mereu în atenţia specialiştilor şi iubitorilor de sport.

În vremurile îndepărtate, duelul era doar un mijloc de a supravieţui. Acum, combatanţii se luptă cu tenacitate să aprindă o luminiţă — dovadă a tuşei date. Mişcările care preced lovitura se bazează pe atenţie şi observarea adversarului, ale cărui intenţii trebuie surprinse cu o miime de secundă mai devreme.

Toate organele de simţ sînt încordate la maximum, inima pulsează rapid trimiţînd sîngele în valuri prin artere, care zvîcnesc ritmic ; respiraţia se opreşte ; muşchii se încordează. Lovitura propriu-zisă este un efort fizic violent, o explozie urmată de un strigăt (care intrigă pe neavizaţi), consecinţă firească a descărcării nervoase. Şi aceste faze se repetă de zeci, de sute, de mii de ori...

Imaginile de mai sus pledează pentru modificările survenite în acest foarte vechi şi complex sport care a cîştigat mult în dinamism, sportivii fiind nevoiţi să facă apel la toate resursele lor fizice şi psihice pentru obţinerea victoriei. Volumul sporit de lucru devine azi o condiţie necesară realizării marilor prformanţe, dar în acelaşi timp măreşte gradul de uzură, mai ales atunci cînd mijloacele de refacere lipsesc sau sînt ocolite. În plus, atingerea unui înalt nivel valoric are la bază un îndelungat proces de pregătire (10—15 ani), după care perioada de cansacrare poate dura şi ea cel puţin acelaşi interval de timp. Ne putem găsi astfel în situaţia unor sportivi „cu vechi state de serviciu", depăşind chiar 20 de ani. Spre exemplu, sportiva Ana Pascu a participat la cinci ediţii ale Jocurilor Olimpice.

Este evident că pe parcursul unei asemenea perioade îndelungate petrecute în slujba sportului de performanţă, şi este necesar să subliniem acest termen — performanţă (explicaţia o vom da la finalul lucrării), se produc o serie de modificări morfofuncţionale ale organismului, dintre care multe nu sînt dintre cele mai favorabile, îmbrăcînd aspectul de leziuni hiperfuncţionale sau degenerative, ceea ce este sinonim cu uzura. Şi asta fără a mai vorbi de posibilitatea apariţiei de accidente care pot merge de la micile răniri superficiale, pînă la cele mortale.

Iată de ce considerăm că studiul morbidităţii specifice la

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1979, pag. 38

scrimeri poate prezenta un interes pentru cei ce se ocupă de acest sport şi asta atît în sensul cunoaşterii îmbolnăvirilor şi a mecanismului de producere a lor, cît, mai ales, în vederea luării măsurilor adecvate pentru limitarea frecvenţei şi gravităţii acestora.

Lucrarea de faţă îşi propune să înfăţişeze morbiditatea rezultată din studiul celor aproximativ 27 000 de consultaţii acordate scrimerilor de medicul lotului naţional în aproape 9 ani de activitate (în perioada 1968—1976). Dintre aceste consultaţii, un număr de 12 150 (45 la sută) au diagnosticat îmbolnăviri diverse, nelegate de efortul sportiv, 5 400 de cazuri (20 la sută) au reprezentat afecţiuni traumatice (directe sau indirecte) apărute în timpul programului de pregătire fizică generală, iar doar 9 500 (35 la sută) au constituit afecţiuni legate propriu-zis de practicarea scrimei.

Produse în timpul sau din cauza efortului specific pe planşă, majoritatea acestor îmbolnăviri reprezintă afecţiuni traumatice (directe sau indirecte) interesînd aproape exclusiv aparatul statokinetic. Din numărul total de 9 500 de consultaţii acordate au fost extrase 5 000 de cazuri iniţiale, pe care le-am grupat în trei categorii.

1. **Afecţiuni macrotraumatice** — 3 000 de cazuri iniţiale, 60 la sută :

— contuzii şi hematoame de părţi moi (hematomul subunghial al policelui) ;

— plăgi ale părţilor moi (tăiate, înţepate, escoriaţii) ;

— plăgi profunde (muşchi, vase, cavităţi) ;

— entorse (gleznă, genunchi, police) ;

— luxaţii (police) ;

— întinderi şi rupturi musculare (musculatura posterioară a coapsei şi a gambei) ;

— întinderi şi rupturi de tendoane şi ligamente (tendonul achilian, ligamentele articulaţiei gleznei şi genunchiului, ligamentul inghinal) ;

— elongaţii de nervi (nervul sciatic).

2. **Afecţiuni microtraumatice şi hiperfuncţionale** — 1 250 de cazuri, 25 la sută :

— talalgia ;

— miozite (antebraţ, coapsă) ;

— mioentezite (epicondilita cotului) ;

— tendinite (achiliană, rotuliană) ;

— tenosinovite (antebraţ, mînă) ;

— ligamentite (gleznă, genunchi — ligamentul colateral intern) ;

— periostite (gambă) ;

— periartrite (scapulo-humerală, genunchi) ;

— aponevrozita plantară ;

— lombalgiile acute.

3. **Afecţiuni cronice degenerative** — 750 de cazuri, 15 la sută :

— artroze (genunchi şi coxofemurală) ;

— spondiloze ;

— scolioze dureroase (cu lombalgii şi sciatalgii) ;

— discopatii (de obicei lombare, cu sau fără fenomene de sciatică) ;

— nevralgii diverse ;

— alte deviaţii ale coloanei vertebrale (cifoze, lordoze etc.).

*
* *

1. Referitor la accidentele traumatice sînt de menționat următoarele aspecte mai importante :

— leziunile directe prin lovire cu arma, deși constituie cele mai frecvente afecțiuni în scrimă (în special la sabie), sînt, de obicei, ușoare și se reduc la contuzii sau la plăgi (înțepate sau tăiate), dacă, bineînțeles, arma, costumul sau masca sînt de calitate superioară. Leziunile grave se produc exclusiv prin înțeparea cu floreta și, mai ales, cu spada ruptă. În aceste cazuri, gravitatea leziunilor depinde de regiunea și organele interesate. Îmbunătățirea oțelului, a lamelor și prevederea prin regulament de noi materiale de protecție în echipamentul scrimerilor au rărit mult frecvența leziunilor grave. Dintre cazurile mai severe întîlnite la scrimerii români amintim : perforarea arterei femurale (un caz), perforarea scrotului (un caz), perforarea pleoapei superioare drepte (un caz), perforarea toraco-pleurală (un caz). În concursuri peste hotare am văzut accidente mult mai grave ;

— un tip de rănire specifică scrimei îl constituie plăgile produse prin imprimarea pe frunte, nas sau bărbie a rețelei metalice a măștii, în caz de ciocnire involuntară a partenerilor ;

— hematomul subunghial al policelui este un alt caz particular de rănire produs prin presarea degetului în momentul ciocnirii gărzilor. Aceeași cauză o recunosc și entorsele sau luxațiile de police, precum și entorsele de pumn. Destul de frecvente sînt entorsele de gleznă, favorizate de obicei, de planșele necorespunzătoare ;

— rupturile și întinderile musculare localizate, de obicei, la nivelul trenului inferior (mușchii adductori ai coapsei, ischio-gambieri, bicepsul crural, tricepsul sural) se datoresc fie lipsei de încălzire, fie oboselii excesive, ca urmare a intoxicației cu cataboliți acizi a mușchilor. Se pare că acest mecanism îl recunosc și apariția crampelor musculare, favorizate în plus și de dezechilibrul ionic, în special prin pierderea de sodiu prin transpirație excesivă ;

— privitor la leziunile ligamentare, am întîlnit un singur caz de ruptură totală de ligament achilian. Comparativ cu leziunile musculo-ligamentare, leziunile de nervi periferici sînt relativ puțin frecvente și se manifestă, de obicei, prin elongația nervului sciatic (la locul de emergență din bazin), accident produs în special la fandările accidentale (prin alunecare pe planșă).

2. Dintre afecțiunile microtraumatice și hiperfuncționale ne vom opri la două : talalgia și epicondilita cotului.

În deplasarea pe planșă a scrimerului, călcîiul piciorului din față este pus în situația de a veni mereu în contact dur cu solul. Rezultatul este apariția unei dureri vii în regiunea calcaneeană, destul de rebelă la tratament.

Epicondilita cotului este o leziune tipică de suprasolicitare, caracterizată prin dureri spontane pe partea antero-posterioară a cotului. Această afecțiune se datorează tracțiunilor intense sau repetate asupra mușchilor extensori și supinatori inserați pe epicondilul lateral și survine, mai ales, la trăgătorii care strîng pu-

ternic arma în mînă sau la cei care preferă parada în „sixtă", mişcare în care se realizează extensia şi supinaţia antebraţului.

3. În grupa a III-a de afecţiuni ale aparatului locomotor am inclus pe cele apărute în special la sportivii „bătrîni". Dacă ţinem seamă de faptul că scrima poate fi practicată, chiar cu succes, şi după vîrsta de 30 de ani, este normal să găsim o serie de îmbolnăviri cu o etiologie mixtă : traumatică, hiperfuncţională şi degenerativă. O serie de asemenea leziuni îşi au sediul electiv la nivelul coloanei lombare, foarte mult solicitată în scrimă datorită forţelor asimetrice ce se exercită la acest nivel. Dr. **Azemar** (medicul scrimerilor francezi), întreprinzînd un studiu asupra „foştilor" scrimeri, evidenţiază prezenţa unor coxartroze unilaterale (la membrul inferior avansat în fandare), pe care le consideră secundare uzurii cauzate de practicarea îndelungată a scrimei.

Subliniasem la începutul lucrării noţiunea de performanţă şi legătura cu starea de sănătate a sportivilor. Datele expuse mai sus evidenţiază clar că pe parcursul activităţii sportivilor de performanţă pot surveni modificări patologice acute sau cronice, în special la nivelul aparatului statokinetic, ce se pot prezenta fie doar ca simple răniri, dar şi sub forma unor accidente grave sau leziuni degenerative cu repercusiuni negative asupra sănătăţii sportivului. Faţă de această din urmă posibilitate, medicilor sportivi, şi nu numai lor, le revine un important rol de a contribui la prevenirea sau atenuarea acestor fenomene morbide.

Ne permitem să preconizăm cîteva măsuri cu caracter profilactic :

— selecţia judicioasă (inclusiv pe criterii medicale) a copiilor ce vor să facă scrimă de performanţă ;

— programarea şi dozarea atentă a efortului (volumul mare de lucru neputînd constitui un scop în sine) ;

— efectuarea obligatorie a încălzirii generale şi speciale înainte de efortul specific ;

— asigurarea şi respectarea refacerii după antrenamente şi concursuri ;

— respectarea cu stricteţe a cerinţelor „vieţii sportive" ;

— tratarea şi recuperarea corectă a tuturor cazurilor de îmbolnăvire a aparatului locomotor ;

— asigurarea de materiale de bună calitate (lame, măşti, costume) ;

— controlul respectării folosirii de către sportivi a echipamentului de protecţie în antrenamente şi concursuri ;

— organizarea concursurilor de scrimă în săli şi pe planşe adecvate ;

— muncă de educaţie cu sportivi în spiritul corectitudinii luptei şi a respectului pentru adversar.

BIBLIOGRAFIE

1. AZEMAR G. : La coxartrose de l'escrimeur, Revue Cinesiologie, nr. 56, juin, 1975.
2. BERENTEY G. : Traumatismes et maladies des organes de locomotion typiques le tireur. Lucrare-conferinţă ştiinţifică, Budapesta, 1975.

3. CRĂCIUN E.: Microtraumatismele, Medicina culturii fizice, 1965.
4. DOBOȘIU C., BACIU CL., TOMESCU D.: Traumatologia sportivă, Ed. Tineretului, București, 1958.
5. ILIESCU V.: Patologia traumatică, Ed. Stadion, București, 1972.
6. MANNES F.: Contribution au bilan de la pathologie specifique de l'escrime, Revue Cinesiologie, nr. 56, juin, 1975.
7. MITA P.: Deviațiile coloanei vertebrale la scrimeri, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1975.
8. MITA P.: Aspecte ale recuperării sportivilor din lotul olimpic de scrimă în stațiunea Felix. Lucrarea — vol. Sesiunea a V-a de comunicări științifice a Centrului de medicină sportivă, București, 1975.
9. RAMEZ J.: L'épaule de l'escrimeur, Revue Cinesiologie, nr. 56, juin, 1975.

P. MITA : La morbidité spécifique chez les escrimeurs

L'étude de la morbidité spécifique chez les escrimeurs présente de l'interêt dans le sens de la connaissance des états de maladie et de leur mécanisme de se produire. L'ouvrage présente la morbidité d'approximativement 27 000 cas étudiés pendant 9 ans de recherches. Parmi les consultations effectuées, 12 150 ont diagnostiqué des maladies diverses sans rapport avec l'effort sportif, 5 400 ont représenté des affections traumatiques, directes ou indirectes, et 9 500 ont constitué des affections ayant rapport à la pratique de l'escrime.

Des affections reliées directement ou indirectement à la pratique de l'escrime, intéressant presque en exclusivité l'appareil stato-kinesthésique, 5 000 cas ont été dus aux affections macro-traumatiques et hiperfonctionnelles, 250 ont eu comme étiologie des affections micro-traumatiques croniques dégénératives. On fait une analyse sommaire à chacune des ces catégories de cas, avec la présentation des principaux traits caractéristiques. On y fait aussi quelques propositions de caractère prophilactique.

P. MITA : Specifical Morbidity in Fencing

The study of morbidity in fencing reveals the mechanism of illness. This article presents the conclusions of an 9 year study over a number of 27 000 cases. 12 150 of them reffered different illness with no connection to the effort (practice or competition), 5 400 were traumatical diseases, directly or indirectly, and 9 500 of diseases were strictly connected to the practice of fencing.

From the diseases connected directly or indirectly to the practise of fencing a number of 5 000 cases were determnied by macrotraumatical disease, 1 250 cases by microtraumatical diseases and over functional diseases and 750 were dued to chronic degenerative diseases. Each of those categories of diseases is summarily analised, with the mention of the most important characteristics. The author makes also some proposals with a prophylactic character.

OPINII

CONSULTAȚII

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (I)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

În ultimii ani în vocabularul curent a crescut foarte mult frecvența cuvintelor „mari", cum sînt: „optimizare", „modelare", „antrenament total", „stress", „limită" ș.a., fenomen care nu face decît să reflecteze angajarea oamenilor în acțiuni de tot mai mare complexitate și dificultate, în condițiile creșterii competitivității.

În sportul de mare performanță sînt împinse tot mai departe „limitele" tuturor factorilor care contribuie la rezultatul sportiv: capacitatea de lucru a sportivului, timpul de lucru, capacitatea intelectuală și pedagogică a antrenorului, posibilitățile și facilitățile administrativ-organizatorice, cercetarea și aplicarea datelor științei în pregătirea sportivilor, condițiile socio-pedagogice ale acestui complex proces de pregătire ș.a.m.d.

Dialectica progresului înregistrează și aici permanenta luptă dintre nou și vechi, năzuința pentru creșterea continuă a performanțelor prin îmbunătățirea selecției și a mijloacelor tehnologice, precum și prin angajarea necondiționată și totală a sportivului în lupta pentru recorduri și victorii.

În cele ce urmează ne propunem să schițăm cîteva din direcțiile în care psihologia poate fi utilizată în demersul construirii marii performanțe din sport, fără să ascundem că eficiența acestui demers este frînată de cel puțin două categorii de fenomene: a) neîmplinirile firești ale acestei științe care luată singură, ruptă de altele, nu poate realiza „miracolele" pe care unii le-ar dori și b) neîncrederea sau neutilizarea de către antrenori a datelor ei, care sînt de acum verificate și și-au dovedit eficiența.

1. ANTRENAMENTUL TOTAL ȘI ANTRENAMENTUL „PSIHOLOGIC"

Cuvinte ca „dăruire", „combativitate" „angajament total", apar mereu în cronicile sportive ale ziarelor, fie ca deziderate, fie ca aprecieri asupra conduitei sportivilor. Pentru oricine este clar faptul că aici este vorba de caracteristici psihice ale sportivilor.

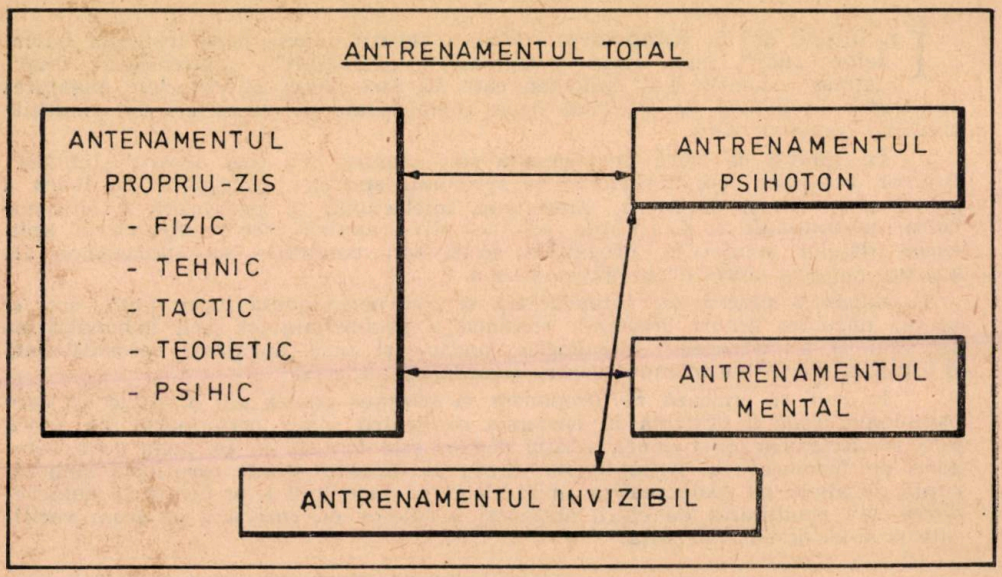
De foarte multă vreme se vorbește de însemnătatea factorului psihic în performanța sportivă; greu ne putem închipui un om al sportului care să nu adere la această afirmație, devenită banalitate. Pe de altă parte — și paradoxal — ne este dat să întîlnim nenumărate situații în care diferiți factori angajați în performanța sportivă (antrenori, conducători, sportivi, ziariști, spectatori ș.a.) știu ori aplică puțin sau deloc principiile psihologiei. De multe ori intențiile bune ale unora de a ține seama de datele psihologiei se izbesc de puținătatea acestor date sau de caracterul nesatisfăcător al formulărilor psihologiei, prea generale, prea puțin adaptabile la situațiile concrete ale vieții sportive performanțiale. În sfîrșit, pe același plan al neîmplinirilor trebuie să plasăm și neputința unor antrenori, sportivi sau conducători și ziariști de a exprima în limbajul clar al comunicării curente. Cauzele unor eșecuri (de regulă numai eșecurile ne reamintesc cu acuitate de psihologie), cînd acestea au ca determinanți unii factori subiectivi. Desigur și aici cauza nu este unică; pe de o parte avem dificultatea calificării faptelor în terminologia psihologică, pe de alta necunoașterea mecanismelor implicate și în sfîrșit, neraportarea „momentelor", „blocajelor", „căderilor" psihice la cauzele

mai îndepărtate și mai persistente ale procesului de formare psiho-fizică a sportivului.

Conceptul modern de „antrenament total" exprimă foarte sugestiv îngemănarea unui mare număr de factori de conținut care concură la realizarea performanței. Evident că și factorul psihologic este prezent aici, fie ca „antrenament psihodogic" propriu-zis (antrenament mental, antrenament de psihoreglare), fie ca element indispensabil constitutiv și neseparabil al celorlalte forme de antrenament.

O schemă simplă va clarifica mai bine chestiunea.

Factorul psihologic este bine evidențiat în antrenamentul psihoton și mental; el este implicit înțeles în antrenamentul propriu-zis și invizibil și poate că de aceea este mai greu de delimitat. Vom încerca s-o facem în continuare. Schema următoare încearcă să anticipeze ceea ce este esențial în domeniul psihologic.



2. FAȚĂ-N FAȚĂ: ANTRENORUL ȘI PSIHOLOGIA

Ca una dintre științele cele mai importante despre om, despre activitatea, atitudinile și trăirile sale, psihologia este indispensabilă antrenorului, pentru că antrenorul este pedagog și prin activitatea sa contribuie esențial la desăvîrșirea personalității elevilor săi.

Reamintim, pe scurt, prin ce îl poate ajuta psihologia pe antrenor. Desigur schițăm aici numai unele dintre direcțiile mai importante:

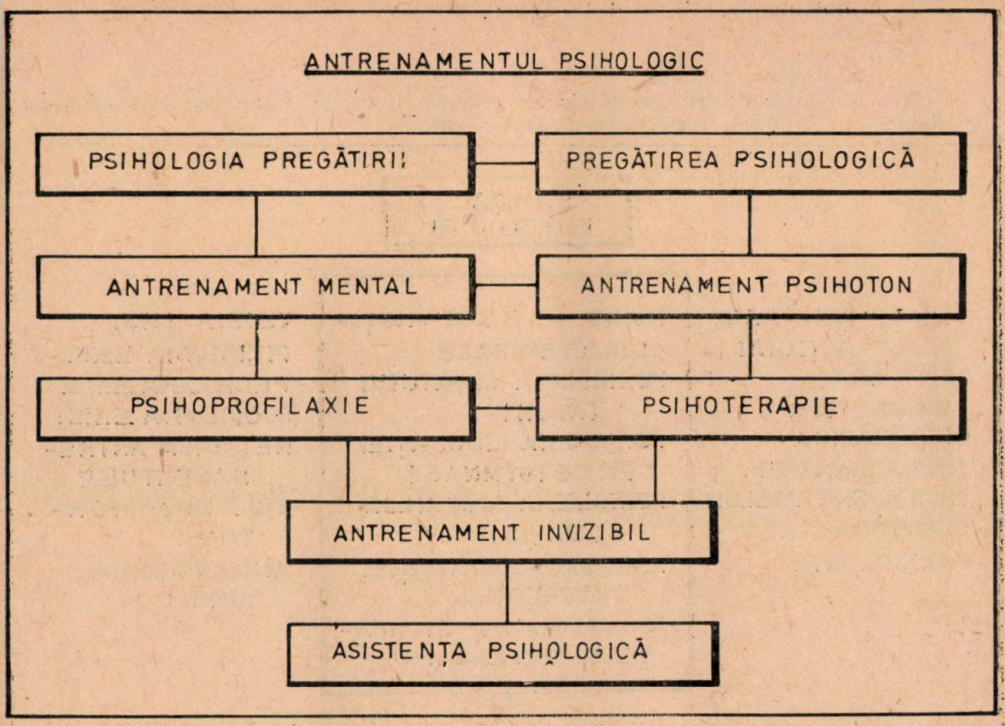
— cunoașterea psihologică a omului, a personalității lui și a trăsăturilor acestei personalități, privită — evolutiv — în stadiile copilăriei, adolescenței, tinereții și maturității — sau diferențial — interindividual și intergrupal;

— cunoașterea direcțiilor și căilor de dirijare și realizare a dezvoltării și pregătirii psihice a subiecților în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale sportului de performanță;

— cunoașterea direcțiilor și căilor de realizare a unei capacități psihice superioare, corespunzătoare cerințelor realizării marii performanțe. Aici se înscriu obiective ca: realizarea echilibrului afectiv, mobilizarea voluntară, dezvoltarea creativității, motivarea și activarea, autoreglarea conduitei și altele;

— cunoașterea mecanismelor și căilor de realizare a procesului integral de pregătire, care este în același timp și proces de instruire și de educație;

— dobîndirea unui plus de capacitate de conștientizare și de autoreglare (autoeducație) de către însuși antrenorul care studiază și îndrăgește psihologia.



Ar fi o greșeală enormă și de neiertat dacă antrenorul nu ar profita și de foloasele pe care i le poate aduce apropierea de această știință.

Cum se poate realiza „apropierea" și — apoi — „asimilarea" psihologiei ?

— Mai întîi este necesară o atitudine de bunăvoință, de acceptare a ideii că s-ar putea ca adîncirea studiului psihologiei să conducă după un timp nu prea lung, la un progres în conducerea sportivilor și în performanțele lor. Pornim de la premisa că la ora actuală toți antrenorii, chiar și începătorii, sînt convinși de însemnătatea psihologiei. Dar de la „convingere" la operarea cu conceptele și cu tehnicile este un drum pe care trebuie să ne hotărîm să mergem.

— În continuare este nevoie de un efort de informare, de cunoaștere, pe bază de studiu, dezbateri, analize. Există suficiente surse de documentare în problemele psihologiei sportului ; adîncirea și adecvarea la realitate a celor aflate în cărți sau reviste cel mai bine se obțin prin analiza propriei activități, prin confruntarea teoriei cu practica, cu ceea ce a făcut bine fiecare antrenor. Cu cît antrenorul este mai experimentat cu atît mai mult va reuși să descopere că multe din cele ce a făcut au o deplină corespondență cu tezele psihologiei.

— În faza următoare valorificarea studiului și analizei va fi concretizată într-o sinteză personală, care va cuprinde legarea sistematizată a unor idei și fapte într-un „proiect" de utilizare mai conștientă, mai largă, mai încrezătoare a elementelor noi care au pătruns și s-au integrat în concepția de lucru a antrenorului. Cei care au făcut așa n-au regretat ; au rămas fideli psihologiei !

3. DOMENIUL SAU ARIA DE CUPRINDERE A PSIHOLOGIEI SPORTULUI

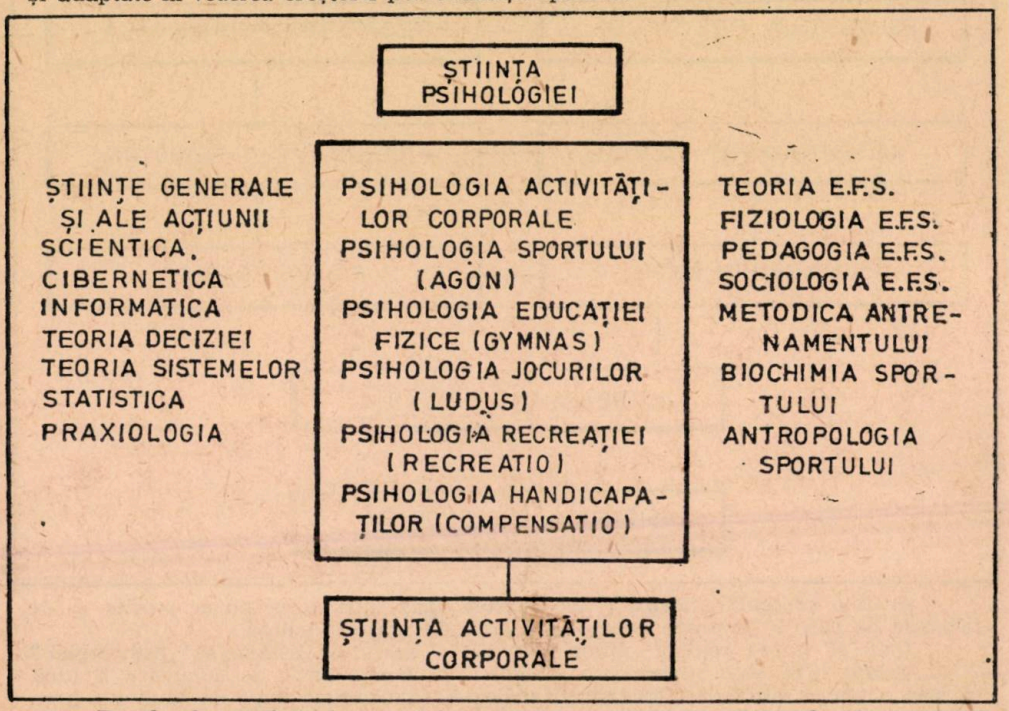
A. Psihologia sportului are în vedere nu numai activitatea psihică a sportivilor de performanță la vîrsta senioratului, ci în mod firesc se ocupă — desigur cu ponderi diferite — de copii, adolescenți, tineri, ca și de băieți și bărbați, fete și femei. De aici, **înrudirea** preocupărilor ei cu unele ramuri de seamă ale științei psihologice, cum sînt :

— psihologia generală ;

— psihologia dezvoltării (psihologia vîrstelor) ;

— psihologia jocurilor și distracțiilor ;
— psihologia muncii ;
— psihologia cosmică ;
— psihologia medicală.

Foarte multe dintre rezultatele cercetărilor din alte ramuri au fost adoptate și adaptate în vederea creșterii performanței sportive.



Pe alt plan, psihologia sportului este în relații de interdependență cu știința activităților corporale ca și cu științele mai generale ale acțiunii și cu multe din științele transdisciplinare.

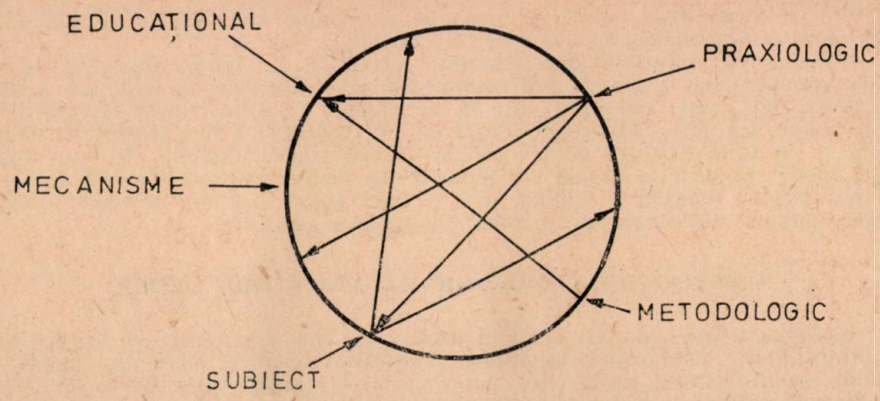
În sfîrșit, vom mai face o precizare. Psihologia sportului se află ea însăși cuprinsă într-un sistem de discipline pe care noi îl numim **„Psihologia activităților corporale"** și care constă din mai multe subsisteme, dezvoltate diferit, fiecare ocupîndu-se de aspecte distincte ale domeniului. Schema alăturată ilustrează cele spuse pînă acum.

B. Să trecem acum să vedem ceva mai detaliat care sînt **problemele psihologiei sportului**. Vom spune de la început că pentru a putea cuprinde marea varietate de probleme într-o paradigmă (schemă, proiect) acceptabilă am adoptat un model teoretic-metodologic al „punctelor de vedere" din care poate fi privit domeniul nostru. Acestea sînt cinci și schematic pot fi reprezentate astfel (pag. 47).

Fiecare dintre aceste „puncte de vedere" sau „direcții de abordare" a domeniului psihologiei sportului este în realitate un subdomeniu sau un capitol, toate avînd relații de interdependență, după cum se va vedea din descrierea lor.

1. **Domeniul educațional** se referă la problemele psihologice ale instruirii și educației, la „formarea" sportivului și la conducerea lui din starea de eteronomie (îndrumat) la aceea de autonomie. Aici sînt cuprinse :
— psihologia instruirii (psihologia pregătirii) ;
— pregătirea psihologică ;
— asistența psihologică ;
— orientarea și selecția psihologică.

2. **Domeniul praxiologic.** Praxiologia este știința acțiunii eficiente, așa că la acest capitol ne ocupăm de condițiile optimizării performanței :
— psihologia antrenamentului ;



DOMENIUL PSIHOLOGIEI SPORTULUI

— psihologia concursului ;
— tipologia psihologică a sporturilor și ramurilor sportive (monografia psihologică a sporturilor).

3. **Domeniul subiectului** se ocupă de :
— personalitatea sportivului ;
— personalitatea (sintalitatea) grupului, echipei ;
— personalitatea antrenorului ;
— personalitatea arbitrului ;
— psihologia conducătorului de club ș.a. ;
— psihologia spectatorilor, suporterilor.

4. **Domeniul mecanismelor psihocomportamentale** se referă la stările, procesele și funcțiile psihice. Aici întîlnim descrierea și explicarea trăirilor, intențiilor, eforturilor, emoțiilor, stressurilor, inspirației, combativității sau agresivității. Sintetic vom studia :
— capacitatea psihică ;
— procesele psihocomportamentale ale reglării conduitei voluntare, afective și inteligente ;
— stări și procese psihocomportamentale de limită, pre- și post-competiție ;
— stări și procese dependente de structura personalității sportivului (atitudini, motivații, anxietate, agresivitate) ;
— manifestări psihopatologice ;
— refacerea psihică ;
— psihoprofilaxie și psihoterapie.

5. **Domeniul metodologic** cuprinde preocupările specialiștilor de definire logică a domeniului și de perfecționare a metodelor de investigație :
— aria de cuprindere ;
— aspectele inter- și pluri-disciplinare ;
— metodele de investigație specifice ;
— tehnicile de psihodiagnoză în vederea selecției și conducerii procesului de pregătire ;
— standardizarea testelor.

4. FACTORII PSIHOLOGIEI ȘI ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul sportiv a primit diferite definiții, cu caracter pedagogic, cibernetic, operațional, informațional etc.

Indiferent cum l-am defini, ca „proces pedagogic complex de formare a sportivului" ca „proces de comandă, conducere și control a sistemului hipercomplex uman", sau ca „proces de reglare, de optimizare a conduitei sportivului", un fapt este cert : factorul psihologic este prezent din plin și permanent în toată structura și dinamica „procesului antrenamentului". Fie că-l numim factor, componentă, sistem sau subsistem, psihicul este plenar angajat în orice activitate,

mai întîi ca o condiție a oricărei forme de activitate umană și în al doilea rînd ca **un agent** al optimizării conduitei performanțiale.

Taxonomia factorilor antrenamentului (numiți și „feluri ale pregătirii") a permis specialiștilor o analiză mai amănunțită a mijloacelor de realizare a antrenamentului. De cele mai multe ori în abordarea fiecăruia dintre factori (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic) relația de reciprocitate a fost dezvoltată și subliniată cu precădere pentru primele trei și parțial pentru ultimele. De data aceasta ne propunem să privim **numai din punctul de vedere psihologic** acești factori ai antrenamentului, pentru a sublinia încă o dată (oare mai era nevoie ?) prezența și însemnătatea psihologicului, în toată pregătirea sportivă.

CONȚINUTUL PSIHOLOGIC AL PREGĂTIRII FIZICE

Unitatea psiho-somatică a ființei umane nu mai are nevoie de argumentare. Pregătirea fizică urmărește dezvoltarea calităților motrice, care în esență sînt atitudini psiho-motrice și motrice, determinate în același timp de factorii genetici, de maturizare și de educație. Pregătirea fizică a sportivilor va avea deci ca bază psihologică următoarele :

— fondul aptitudinal, care supus programului de perfecționare se va exprima în formele cele mai diferite ale performanței motrice ;

— chinestezia ;
— schema corporală ;
— lateralitatea ;
— coordonarea generală și segmentară ;
— echilibrul dinamic și static ;
— timpul de reacție și de repetiție ;
— viteza de execuție și de deplasare ;
— orientarea mișcărilor corpului în spațiu ;
— coordonarea perceptiv-motrică (percepția spațiului, timpului, ritmului, mișcării obiectelor) ;
— ideomotricitatea — conducerea mișcărilor pe baza reprezentărilor ;
— capacitatea de autoapreciere ;
— încredere în forțele proprii ;
— capacitatea mobilizării voluntare și a efortului voluntar, perseverența, anduranța.

Nu putem descrie aici fiecare element în parte, însă — sintetic — vom spune că pregătirea fizică asigură **capacitatea „dialogului" sportivului cu corpul propriu, cu obiectele, cu partenerul, cu adversarul sau cu natura,** în condițiile dificile ale căutării performanței.

CONȚINUTUL PSIHOLOGIC AL PREGĂTIRII TEHNICE

Tehnica este modalitatea — formată istoric — de a efectua un anumit lucru. Fiecare sportiv **își însușește individual** o modalitate de comportament specific situației, condițiilor și cerințelor (scopurilor propuse). Dar aceasta, din punct de vedere psihologic, este egală cu **învățarea**. În sport vom găsi preponderente tipurile de învățare perceptiv-motrică și motrică, alături de tipurile celelalte : condiționarea și învățarea inteligentă. Bazele psihologice ale pregătirii tehnice vor consta din :

— psihologia învățării (ceea ce se petrece cu elevul) ;
— psihologia instruirii (ceea ce face antrenorul pentru ca să-l învețe pe elev) ;
— psihologia evaluării (aprecierea, notarea), cele de mai sus prinzînd :
  — formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor tehnice ;
  — tipuri și forme de învățare ;
  — supraînvățare ;
  — transfer ;
  — bazele psihologice ale metodelor de instruire și învățare ;
  — comunicarea în procesul instruirii ;
  — învățarea mentală.

CONȚINUTUL PSIHOLOGIC AL PREGĂTIRII TACTICE

Tactica este activitatea mentală-acțională de rezolvare a situațiilor problematice. Factorii psihici implicați în conduita tactică pot fi grupați în:

● informaționali ● decizionali și ● reglatori (volitivi și afectivi). Mai analitic:

— atenție și vigilență;
— percepția situațiilor;
— cunoștințe, priceperi și deprinderi tactice, cu:
  — înțelegerea și rezolvarea situațiilor;
  — rezolvarea algoritmică = gîndire convergentă;
  — rezolvare euristică (creatoare) = gîndire divergentă;
— decizie în raport de situații și condiții (aici se aplică teoria matematică a jocurilor strategice și teoria deciziei);
  — luciditate;
  — stăpînire afectivă;
  — capacitate de control voluntar (orientare spre scop, inițiativă, disciplină.)

CONȚINUTUL PSIHOLOGIC AL PREGĂTIRII TEORETICE

O bună teorie este în același timp și lucrul cel mai practic într-o activitate, căci teoria este un sistem organizat de cunoștințe care descriu și explică procesele și fenomenele unei activități.

Pregătirea teoretică a sportivului va cuprinde:

— formarea ideologico-politică;
— formarea, însușirea cunoștințelor generale (pregătirea intelectuală școlară și profesională);
— însușirea cunoștințelor din domeniul sportului, în general, și al ramurii practicate, în special;
— cunoștințe despre activitatea organismului în efort;
— cunoștințe despre etică și conduita sportivă individuală și de grup;
— cunoștințe despre bazele însușirii tehnicii, tacticii și ale pregătirii fizice generale și speciale;
— cunoștințe despre conducerea și metodica antrenamentului;
— cunoștințe despre efort, alimentație, refacere, control medical;
— cunoștințe despre modalitățile de perfecționare a propriei conduite și performanțe;
— cunoștințe de psihologie pentru autocunoaștere și autoeducație;
— cunoștințe asupra regulilor de concurs și arbitraj din sportul practicat;
— cunoștințe de istoria mondială și națională a sportului practicat.

CONȚINUTUL PREGĂTIRII PSIHOLOGICE

„Pregătirea psihologică" este termenul generic pe care l-a adoptat mișcarea noastră sportivă și care cuprinde ceea ce în alte țări a primit denumiri de „educarea calităților moral-volitive" sau „pregătire moral-volitivă".

Termenul „pregătire psihologică" este mai cuprinzător, incluzînd influențarea multilaterală a personalității sportivului. Iată, pe scurt, conținutul acestui factor:

— educație cetățenească;
— formare și educare individuală-caracterială de bază (nivel de instruire, integrare școlară-profesională);
— dezvoltarea capacității psihice specifice sub raport informațional și reglatoriu;
— pregătire intelectuală (atenție, percepție, gîndire, decizie);
— pregătire afectivă (echilibru emotiv, sentimente morale și sociale);
— pregătire volitivă (calități de voință);
— formarea orientării personalității (motivație, atitudini — combativitate, anticipare etc.);
— dezvoltarea capacității de autoreglare;
— asistența psihologică, cu subproblemele ei:
  — psihodiagnoza individului și grupului;
  — planificarea și realizarea pregătirii psihologice;
  — pregătirea psihologică pentru concurs (formarea unui sistem specific de atitudini de preparație);
  — psihoprofilaxia;

— psihoterapia specifică ;
— autoasistența psihologică ;
— individualizarea comunicării și acțiunilor educativ-formative.

Cele enumerate mai sus nu epuizează domeniile respective ; elementele și subsistemele psihologice sînt enumerate exemplificativ și nu exhaustiv și riguros sistematic.

Nu dorim să lăsăm impresia că raportăm sau reducem totul la „psihologie", ci doar să subliniem că fiecare factor al antrenamentului, fiecare pas și demers al pregătirii sportivului are un nivel de saturație psihologic de care este bine să ținem seama, să-l cunoaștem și să-l utilizăm.

5. ANTRENORI, VĂ CUNOAȘTEȚI SPORTIVII ?

S-ar părea că oricare antrenor experimentat este îndreptățit să se considere jignit la o astfel de întrebare. Și totuși, nu putem spune niciodată că știm totul sau foarte bine despre un om, oricît de apropiat ne-ar fi, căci este o mare diferență între cunoașterea **empirică**, și cunoașterea **științifică**. De peste două mii de ani se fac eforturi, amplificate în ultimul secol, pentru o cît mai reală și utilă cunoaștere a ființei umane, în scopuri cît mai diverse cum sînt : selecția, orientarea, instruirea, educația, terapia.

Pentru antrenor **conducerea** procesului de formare a personalității sportivului cere — în condițiile în care acesta trebuie să devină sau să se mențină **campion** — o cunoaștere amănunțită a individualității acestuia.

Cunoașterea poate fi **extensivă** și **intensivă**, efectuată în multitudinea direcțiilor de manifestare a particularităților personalității și în adîncimea lor, pînă la completa lor înțelegere. De cele mai multe ori ne mulțumim însă cu o cunoaștere mai limitată ca extensie și profunzime, pe măsura nevoilor relațiilor sociale sau pedagogice.

Domeniile cunoașterii. Reamintim că o cunoaștere completă trebuie să cuprindă datele cele mai diferite despre individualitatea sportivului. Acestea sînt trecute de regulă în fișa individuală :

— date personale, de identificare : locul și data nașterii, condițiile familiale de dezvoltare ontogenetică, nivel de instruire și pregătire profesională, situația socială ;

— date ale controlului medical : date antropometrice, fiziologice, ale examenului biochimic și ale adaptării la efort — toate în dinamica lor pe durata anilor de activitate sportivă ;

— evoluția activității sportive și dinamica performanțelor ;

— principalele caracteristici și nivelul cifric — metric sau apreciativ — al indicatorilor pregătirii fizice, tehnice, tactice și teoretice, de la valoarea timpului de reacție, de exemplu și pînă la modul cum cunoaște și aplică tehnicile refacerii ;

— particularitățile psihocomportamentale, de la nivelul diferitelor funcții și procese psihice, la trăsăturile de personalitate. O listă detaliată a elementelor și caracteristicilor psihologice o vom da ceva mai departe.

Metodele și tehnicile cunoașterii sînt numeroase, unele dintre ele, foarte eficiente, fiind la îndemîna antrenorilor. Nu vom insista asupra lor, ele aflîndu-se descrise în manuale ; vom atrage atenția asupra unor chestiuni metodologice. Astfel **observația** trebuie făcută, sistematic și **tematic,** cu un obiectiv limitat și exact. De exemplu, greu putem realiza o cunoaștere deplină a calităților de voință ale sportivului printr-o observare globală a comportamentului său. Vom defalca însă problema în cîteva teme și, de exemplu, vom urmări una sau două dintre aceste calități (trăsături) și modul lor de manifestare în cît mai multe situații. Astfel, perseverența sportivului trebuie să se manifeste și în modul cum urmărește execuția programului în antrenament, dar și cum realizează alte activități și sarcini care-l conduc spre atingerea scopurilor profesionale sau școlare. Pe baza aceasta vom putea apoi prevedea ce va face sportivul într-o situație sau alta.

Literatura științifică a dezvoltat mult tehnicile de anchetă (interviul, chestionarul). Antrenorul va folosi cu mult profit **convorbirea** cu sportivul. Ne putem întreba dacă într-adevăr **stăm destul de vorbă cu sportivul,** dacă discutăm cu el și chestiuni mai personale, nelegate neapărat de pregătirea sportivă, dacă știm care sînt convingerile lui fundamentale despre lume, viață, oameni, profesie, familie, morală și altele, dacă știm care-i sînt aspirațiile, idealurile, ce dorește

să obțină în viață de la sport, ce și cît este dispus să dea și el societății și sportului, care sînt calitățile umane pe care le admiră și pe care și le dorește, ce-i repugnă și ce respinge ca non-valoare, cum trăiește succesul și insuccesul său și al colegilor, în sfîrșit, cum se vede el în ochii altora, ce rol își acordă în grup, care sînt relațiile cu grupul, antrenorul și conducătorii, măsura în care este sensibil la ceea ce îl îndeamnă colegii și la care dintre ei — ca și măsura în care este dispus să facă eforturi de autoperfecționare sau de corectare a defectelor.

Antrenorul poate recurge și la metode ceva mai „elaborate" pentru cunoașterea individuală și a grupului, cum sînt: **„metoda Zapan"** de apreciere obiectivă a trăsăturilor individuale prin intermediul notării lor de către membrii grupului, **metoda sociometrică** de stabilire a relațiilor perfecționale în grup, coeziunea și expansivitatea grupului, sau **metoda „listelor"** de calități, liste unde se află trecute situații tipice și răspunsurile posibile la ele și din care se pot deduce trăsăturile individuale. Cîteva modele vom da și noi, în continuare.

In sfîrșit, putem utiliza cu mare folos rezultatele **examinărilor efectuate de psihologi** cu tehnici speciale, mai mult sau mai puțin standardizate. Cu o condiție însă: să le cerem psihologilor să ne comunice cît mai repede rezultatele testărilor într-un limbaj inteligibil și cu concluzii și recomandări utilizabile. Este evident că nu se poate cere antrenorului să cunoască caracteristicile unui test sau unei probe speciale, dar este obligat să se intereseze de „diagnosticul" pus de psiholog pe fișa sportivului și să facă efortul de a utiliza aceste date.

Iată acum cîteva liste tip chestionar, cu ajutorul cărora se pot obține informații generale despre unele trăsături psiho-individuale. Simplitatea tehnicii și caracterul ei semi-empiric ne îndeamnă să fim circumspecți în interpretarea datelor. Totuși indicațiile pe care le obținem ne pot fi utile. Cum se procedează: la fiecare dintre întrebări sau formulări din liste sportivul va răspunde cu DA sau NU. Totalizînd răspunsurile pe fiecare coloană ne vom da seama de preponderența uneia sau alteia dintre trăsăturile menționate.

„După cum se poate observa, listele se referă numai la unele însușiri ale personalității. Alte calități psihice sau structuri psihocomportamentale se cercetează cu tehnici speciale la îndemîna psihologului diagnostician.

NIVELUL TRĂSĂTURILOR ATITUDINALE
(după Cattel, Gaston-Berger, Epuran)

1. Activismul		
1. Muncește cu plăcere și bună dispoziție ?	DA	NU
2. După terminarea programului simte nevoia de a face și altceva, își găsește de lucru ?	DA	NU
3. Dacă trebuie să facă ceva neplăcut, îl face imediat ?	DA	NU
4. Greutățile sau piedicile îl stimulează ?	DA	NU
5. Îi plac filmele sau romanele de acțiune ?	DA	NU
6. Privește cu mulțumire o zi care se anunță încărcată ?	DA	NU
2. Dominanța		
1. Exercită cu ușurință influență asupra prietenilor și colegilor ?	DA	NU
2. Este puțin impresionabil la succesele celorlalți ?	DA	NU
3. ÎNCEARCĂ să-și impună părerile sau să-i determine pe ceilalți să facă ce vrea el ?	DA	NU
4. Are convingeri ferme pe care nu le schimbă, fiind sigur că are dreptate ?	DA	NU
5. Revendică cu tărie drepturile care i se cuvin ?	DA	NU
3. Spiritul critic		
1. Le arată colegilor și prietenilor greșelile pe care aceștia le fac ?	DA	NU
2. Judecă modul de comportare, manierele, ideile sau îmbrăcămintea celorlalți ?	DA	NU
3. Consideră că, de regulă, colegii lui fac lucruri care merită să fie dezaprobate ?	DA	NU
4. Face aprecieri la adresa modului cum sînt organizate și conduse antrenamentele, sau la adresa organizării concursurilor și calitatea arbitrajelor ?	DA	NU
5. Consideră că rezultatele slabe ale lui din concursuri se datoresc modului defectuos de lucru al altora ?	DA	NU

4. **Spiritul autocritic**

1. Regretă faptele pe care le-a făcut atunci cînd își dă seama că a prejudiciat pe cineva ? DA NU
2. Are momente cînd se judecă aspru și îi este rușine pentru unele greșeli din trecut ? DA NU
3. Dacă a acționat greșit într-o situație, recunoaște și regretă faptul ? DA NU
4. Dacă echipa are rezultate slabe consideră că și el poartă o anumită vină pentru aceasta ? DA NU

5. **Combativitatea**

1. Dorește sau îi place să participe la partide sau întreceri, indiferent dacă are șansa de a se evidenția sau cîștiga ? DA NU
2. Dacă obține rezultate sub așteptările sale la o testare (examinare) cere să repete încercarea sau proba ? DA NU
3. La antrenamente dure sau plictisitoare lucrează și atunci cînd nu este controlat ? DA NU
4. La concursuri sau antrenamente continuă să lupte chiar dacă a fost depășit de adversarul direct ? DA NU
5. Îi place să fie primul în ceea ce face ? DA NU
6. Le propune partenerilor de întrecere să le acorde handicap ? DA NU

6. **Agresivitatea**

1. Consideră just principiul sau formula „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte" ? DA NU
2. Îi place să vizioneze spectacole „dure" ? DA NU
3. Ripostează imediat la o nedreptate sau rău care i s-a făcut ? DA NU
4. Aruncă, trîntește, sparge obiectele, atunci cînd se enervează ? DA NU

7. **Anxietatea**

1. Este îngrijorat de eventualitatea de a greși sau de a fi mustrat pentru ceea ce consideră că n-a făcut bine ? DA NU
2. Face eforturi să se comporte corect pentru ca să placă sau să fie acceptat de cei pe care-i cunoaște pentru prima dată ? DA NU
3. Intră în panică dacă nu poate rezolva repede o anumită problemă sau sarcină ? DA NU
4. Uită repede gafele sau greșelile pe care le-a făcut ? DA NU
5. Ia cu greutate cuvîntul în adunări pentru ca să-și exprime părerile nefiind sigur că sînt juste ? DA NU

8. **Emotivitatea**

1. Este impresionabil la scenele triste sau tragice din filme sau romane ? DA NU
2. Pălește, roșește, se bîlbîie sau uită ce a vrut să spună cînd este pus într-o situație neașteptată ? DA NU
3. În situații dificile transpiră, îi tremură mîinile, are gura uscată ? DA NU
4. Are insomnii sau doarme agitat, visînd, în preajma unui concurs sau eveniment important ? DA NU
5. Se entuziasmează ușor ? DA NU

9. **Tipul temperamental**
(după Belov)

1. Colericul

1. Este impulsiv, irascibil, chiar agresiv ? DA NU
2. Nerăbdător, agitat, nu-i place să aștepte ? DA NU
3. Vorbește repede, pasionat și nuanțat ? DA NU
4. Capabil de efort, dar lucrează în salturi ? DA NU
5. Își schimbă cu ușurință dispoziția ? DA NU

2. Sangvinul

1. Energic și constant în activitate ? DA NU
2. Fire veselă, optimistă, comunicativă ? DA NU
3. Învață repede, se acomodează ușor la o activitate nouă ? DA NU
4. Adoarme și se trezește ușor ? DA NU
5. Suportă ușor neplăcerile și eșecurile ? DA NU

3. Flegmaticul

1. Calm, cu sînge rece chiar în situații limită ? DA NU
2. Prudent, chibzuit, știe să aștepte ? DA NU
3. Respectă cu strictețe un anumit mod de viață ? DA NU

4. Se încadrează lent într-o situaţie sau activitate nouă ?	DA	NU
5. Duce pînă la capăt o activitate începută ?	DA	NU

4. Melancolicul

1. Timid, neîncrezător în forţele proprii ?	DA	NU
2. Închis în sine, îi place singurătatea ?	DA	NU
3. Oboseşte repede ?	DA	NU
4. Nu prea acţiv şi fricos ?	DA	NU
5. Predispus la suspiciune şi neîncredere ?	DA	NU

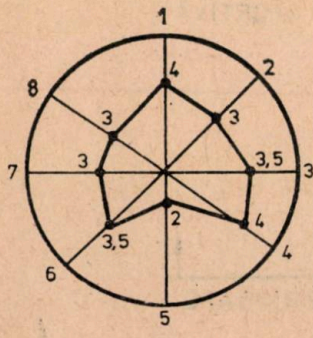
Extraversia — introversia
(după Eysenck)

Extraversia (DA) ; Introversia (NU)

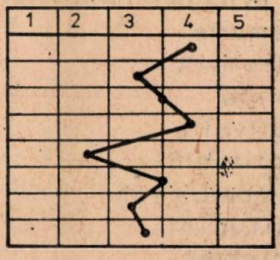
1. Simte nevoia de a avea emoţii puternice ?	DA	NU
2 Este indiferent la situaţii ?	DA	NU
3. Nu zîmbeşte prea mult înainte de a întreprinde ceva ?	DA	NU
4. Acţionează şi vorbeşte repede, fără să mediteze prea mult ?	DA	NU
5. Este în stare să facă orice dacă este pus la ambiţie ?	DA	NU
6. Acţionează deseori după inspiraţia de moment ?	DA	NU
7. Preferă să se întîlnească cu alţii decît să stea să citească ?	DA	NU
8. Se simte bine şi se distrează la o petrecere cu persoane străine ?	DA	NU
9. Intervine fără greutate pentru a înviora o reuniune oarecum plicticoasă ?	DA	NU
10. Îi place să facă farse altora ?	DA	NU

Rezultatele acestor liste-chestionare — precum şi cele ale examinărilor efectuate de psiholog — se concretizează în **profile psihologice individuale** şi care pot fi uşor comparate între ele sau cu **profilul mediu** al grupului examinat. În cele două desene sînt înscrise rezultatele examinatorii psihologice a unui sportiv cu ajutorul listelor de atitudini, rezultate exprimate într-o diagramă stelară şi într-un profil (diferenţa este numai de mod de alcătuire a profilului).

Pe baza datelor psihodiagnozei antrenorul va putea trece la planificarea obiectivelor şi mijloacelor de influenţare (educare-pregătire) psihologică a sportivilor săi.



1. Activism
2. Dominanţă
3. Spirit critic
4. Spirit autocritic
5. Combativitate
6. Agresivitate
7. Anxietate
8. Emotivitate



6. CAPACITATEA DE PERFORMANŢĂ DEPINDE DE CAPACITATEA PSIHICĂ

Performanţa sportivă rezultă dintr-o combinare specifică a unui număr foarte mare de elemente, fiecare avînd o anumită pondere şi o variabilitate care fac parte din legităţile funcţionării fiinţelor vii.

La realizarea ei contribuie, în primul rînd, suma însuşirilor de tot felul ale sportivului, însuşiri perfecţionabile dar în acelaşi timp relativ limitate. Acesta este aspectul **multifuncţional** al structurii performerului.

În al doilea rînd, performanţa sportivă este rodul eforturilor pe care le fac diferitele discipline ştiinţifice şi reprezentanţii lor în vederea creşterii nivelului caracteristicilor sportivilor. Acesta este aspectul **pluridisciplinelor** al determinării performanţei.

Cercetările din psihologie, ca şi cele din sport au stabilit de multă vreme că orice performanţă depinde de cîteva grupe de factori, şi care pot fi puşi într-o formulă foarte simplă :

APTITUDINI + EXERCIȚIU + MOTIVAȚIE + AMBIANȚĂ = PERFORMANȚĂ

Dintre factorii de mai sus, numai aptitudinile nu se supun **integral** conducerii sau influențării prin organizarea procesului de pregătire; poate că nici ambianța n-o putem controla totdeauna (concursuri în deplasare sau arbitraje eronate). În cea mai mare măsură factorii determinanți ai performanței sportive sînt sub **controlul activ al pedagogului** sau depind de orientarea personalității sportivului — ceea ce înseamnă aproape același lucru.

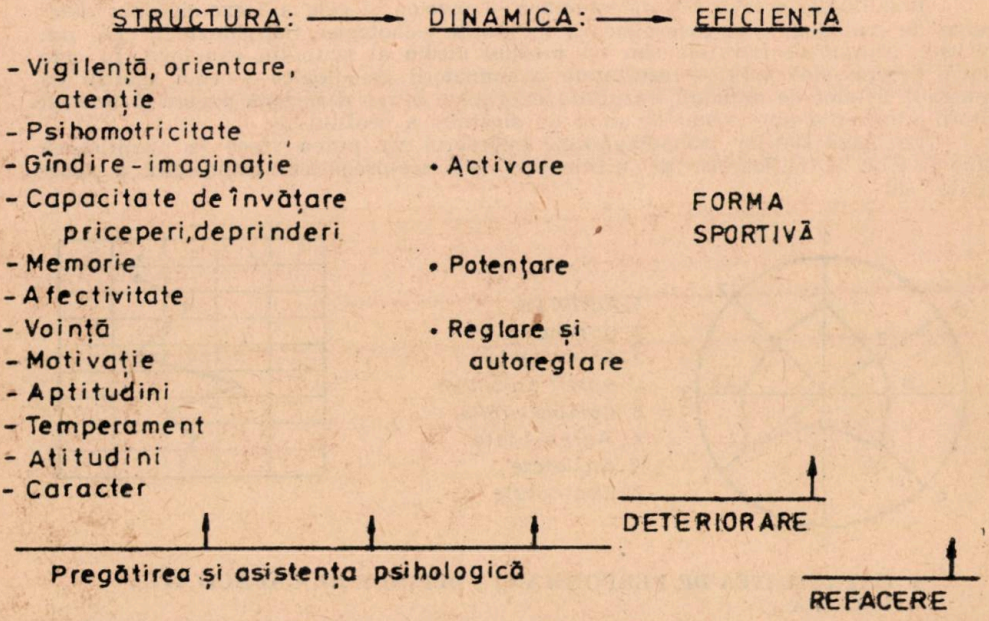
Capacitatea de performanță este rezultatul unui proces de perfecționare a sistemelor executorii ale individului din care fac parte sistemele biologic și psihic, alcătuite la rîndul lor de subsisteme: morfologic, funcțional (biomotric, cardiorespirator, biochimic etc.), informațional, decizional, psihoreglator etc.

Ca parte componentă și determinantă a capacității de performanță **capacitatea psihică** este sistemul de particularități, stări și procese psihocomportamentale care garantează eficiența activității individului. Ea este o **sinteză specifică** individuală și originală, în care ponderea principală o au aptitudinile, atitudinile și învățarea.

Sintetic putem spune: **capacitatea psihică înseamnă eficiența activității psihocomportamentale.**

Vom distinge la capacitatea psihică **structură** și **dinamică,** ambele interacționînd într-un anumit moment al activității sportivului.

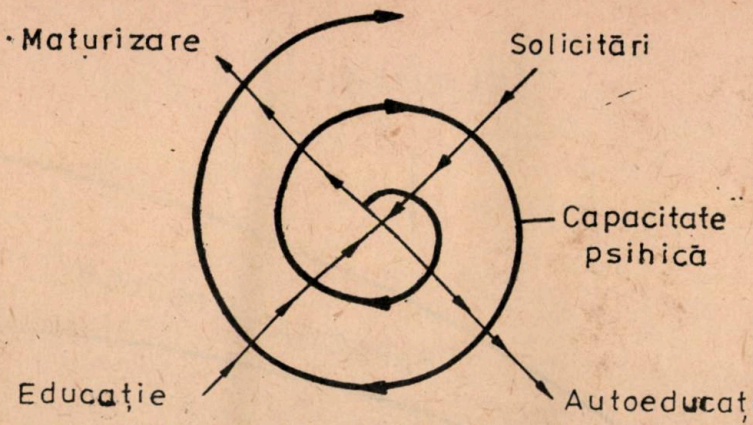
Rezumativ și schematic putem reprezenta astfel capacitatea psihică:



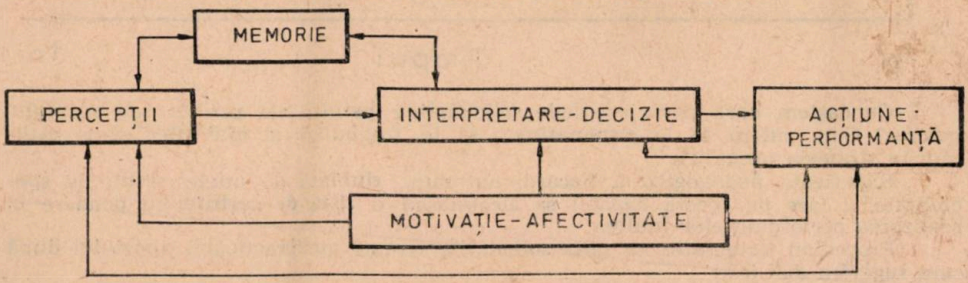
Sub raportul activității pedagogice desfășurată de antrenor cu sportivul vom sublinia caracterul **evolutiv** al capacității psihice, pe care ne-o putem imagina ca o spirală care se dezvoltă progresiv. Pe măsură ce sportivul este **influențat educațional, solicitat de specificul activității,** se maturizează intelectual, afectiv și caracterial și face **eforturi pentru autoperfecționare.**

Dacă privim capacitatea psihică ca pe un sistem, principalele subsisteme care condiționează performanța prin **nivelul lor de eficiență** sînt subsistemele: perceptiv, interpretativ-decizional, motivațional-afectiv și manestic (memoria).

Deși ne-am menținut în teoretic, din punct de vedere practic rezultă concluzia că antrenorul trebuie să asigure dezvoltarea armonioasă a întregului sistem psihocomportamental al sportivului. O deficiență cît de mică apărută în unul dintre sisteme (neatenție în perceperea situației, incapacitatea de gîndire, slaba sau prea puternica motivație etc.) se va repercuta asupra performanței.



Luînd în considerație faptul că, privită din unghiul activității practice, capacitatea psihică are structură operațională, corelînd sintetic un număr mare de elemente aparent eterogene (atenție, vigilență, percepții, creativitate, decizie, sentimente, voință, memorie, cunoștințe, autocontrol) și fiind susținută energetic și atitudinal de trăsăturile motivaționale și caracteriale ale sportivului, antrenorul își va propune să realizeze **formarea integrală și multilaterală a personalității** acestuia, în special prin **mijloacele specifice** ale activității sportive.



7. SOLICITĂRILE PSIHICE ALE PROBEI SPORTIVE

Să începem prin a formula cîteva teze cu caracter axiomatic și îndeajuns de cunoscute :

— Pregătirea sportivă are în permanență în vedere „modelul" competiției, urmărind să adecveze la el „modelul" sportivului.

— Antrenamentul psihologic urmărește să realizeze acel nivel al capacității psihice care să corespundă cerințelor competiționale și realizării performanței de vîrf.

— Teoria și metodica antrenamentului sportiv au stabilit cu destulă precizie parametrii solicitărilor fizice, fiziologice, tehnice sau tactice ale concursurilor pentru fiecare ramură de sport.

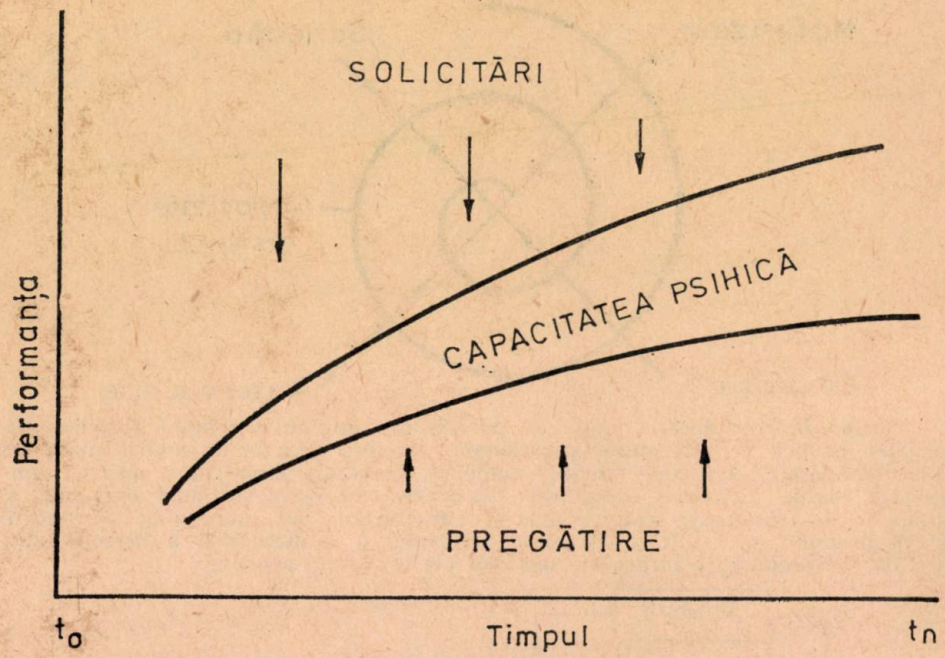
— Din punct de vedere psihologic nu cunoaștem îndeajuns nici nivelul nici particularitățile de finețe ale solicitărilor competiției, factorul psihologic fiind mai greu exprimabil în unități metrice.

— Solicitările fizice, fiziologice, psihologice sînt adevăratii stimuli ai dezvoltării. Cu alte cuvinte numai stimulii adecvați vor conduce la efectele dorite.

— Pregătirea psihologică se realizează prin utilizarea stimulilor specifici ai fiecărei probe sau ramuri sportive.

— Există un raport direct între solicitare-pregătire și performanță. Pe măsura creșterii pregătirii și performanței, cresc și solicitările (figura de la pag. 56).

— Se poate afirma cu siguranță că fiecare ramură solicită diferit funcțiile psihocomportamentale, datorită specificului structurii sale motrice și organizaționale. Cu toții știm că altele sînt „cerințele" tirului față de ale săriturii cu schiurile, boxului sau canotajului.



Cunoaștem oare caracteristicile solicitărilor psihice ale probei sau sportului nostru ? Cum putem să le sistematizăm, să le formulăm și mai ales să le utilizăm în strategia pregătirii ?

Experiența pedagogică a fiecărui antrenor, dublată de unele studii de specialitate, îl face pe acesta capabil să alcătuiască o **listă de cerințe** cu pondere în realizarea performanțelor înalte.

Procedînd sistematic va nota solicitările firești ale practicării sportului după cum sugerăm mai jos :

1. Caracteristicile actelor motrice și tipul de învățare = învățare motrică (stereotipă), învățare perceptiv-motrică (stereotipă ; variabilă ; creatoare), funcțiile psihomotrice preponderente (coordonare, echilibru, rapiditate, lateralitate sau ambidextrie etc.). Care este rata supraînvățării și condițiile automatizării execuțiilor tehnice. Raportul dintre automatisme și controlul conștient al execuției tehnice.

2. Caracteristicile conduitei tactice. Nivelul de complexitate al deprinderilor și priceperilor tactice în raport de numărul adversarilor, de simultaneitatea sau succesiunea reciprocă a acțiunilor sportiv — adversar sau sportiv — partener — adversar. Tipul de gîndire tactică : algoritmică, euristică, mixtă.

3. Particularitățile proceselor și stărilor psihice în antrenament și concurs : atenția, vigilența (tip de atenție, durata concentrării, ritmicitatea acesteia), particularitățile percepțiilor vizuale, auditive, cutanate, chinestezice (adîncime, sectoare preferențiale ale vederii, perceperea semnalelor relevante din teren sau ambianță etc.), particularități ale memoriei (scheme de mișcare, reguli, topografie etc.), particularitățile reglării afective și voluntare a conduitei (stări prestart în condițiile unuia sau mai multor starturi în concurs, variațiile tensiunii psihoafective pe parcursul întrecerii, cerințe față de combativitate și manifestările eforturilor voluntare), particularitățile motivaționale caracteristice sportului respectiv și nivelului competiției.

4. Caracteristici ale structurii personalității sportivilor dintr-o anumită probă sau ramură, ca rezultat al selecției și educației (sistemul atitudinilor deosebite care asigură succesul, predominanța unei tipologii temperamentale sau caracteriale, sistemul atitudinilor fundamentale : orientare ideologică-politică, patriotism, convingeri și conduită morală etc.).

S-ar putea ca lista să pară cam lungă, iar demersul destul de dificil. Vă asigurăm că nu intenționăm să „birocratizăm" pregătirea psihologică. La lista de cerințe (solicitări) ajungem fiecare atunci cînd ne punem întrebarea : în ce direcție mai putem realiza un progres cît de mic în ajutorul performanței ? O analiză a factorilor psihici angrenați în conduita performanțială ne va spune pe ce putem pune accentul, organizînd apoi o **solicitare controlată**, pe care ne propunem s-o dozăm și s-o modelăm după toate principiile și regulile cunoscute.

Încercați deci să alcătuiți o listă a solicitărilor specifice sportului și să le raportați la capacitatea sportivilor dumneavoastră imaginînd apoi căile de perfecționare a acestor sportivi.

Dacă veți face o analiză a solicitărilor psihice ale sportivului în comparație cu calitățile cele mai semnificative ale campionilor mondiali sau olimpici, veți ajunge să schițați **„modelul psihologic al campionului"**, ideal pe care veți dori să-l atingeți și să-l depășiți prin sportivii dumneavoastră.

M. EPURAN : Le guide psychologique de l'entraîneur

Les dernières années, dans le vocabulaire courant a beaucoup augmenté la fréquence des „grands" mots comme : „optimisation", „modelage" „entraînement local", „stress", „lite" etc., phénomène qui ne fait que refléter l'engagement des hommes dans des activités d'une complexité et difficulté de plus en plus grandes, dans les conditions de l'acroissement de la compétition.

La dialectique du progrès enrégistre, là aussi, la lutte entre le nouveau et l'ancien, tendance pour l'accroissement continu des performances par l'amélioration de la sélection et des moyens technologiques tout comme l'engagement non-conditionné et total du sport dans la lupte pour des records et des victoires.

L'auteur se propose d'esquisser quelques-unes des directions où la psychologie peut-étre employée dans la démarche de la grande performance dans le sport. Il se pourrait que la liste semble un peu longue et la demarche asses difficile.

Chacun de nous secours à la liste des exigences lorqu'on se pose le question : dans quelle direction peut-on réaliser un progrès, tant soit peu, à l'aide de la performance ? Une analyse des facteurs psychiques engrenés dans la conduite de performance nous dira ce qu-on peut accentuer pour esquisser „le modèle psychologique du champion".

M. EPURAN : The Instructor's Psychological Guide

In recent years a number of terms have gained larger currency and are increasingly used. The author quotes from among such terms optimization, moulding, local training, stress, etc., which reflect the people's involvement in ever more complex and difficult actions, under conditions of greater competitivity.

The dialectics of progress once more registers the permanent battle waged between the old and the new trends, the aspiration for a growing increase in performance by an improvement of selection and of the technological means, by the unconditional and complete committment of sports to the fight for records and victories.

In this article the author outlines some of the ways in which psychology can be made use of in sports in terms of obtaining higher performances. This is a difficult task as it comes out from the author's list of requirements and it takes a quite long time to obtain the expected results.

This list of requirements becomes obvious whenever one poses the question : how and by which methodes can progress be achieved, even a small one, in terms of performance ? An analysis of the psychical factors entailed in performance conduct brings into bold relief what should be placed emphasis on when dealing with „the psychological model of the champion".

ÎNCOTRO MERGE ATLETISMUL? (III)

— Sărituri —

VLADIMIR MORARU

Săriturile, probe tehnice ale atletismului, își datorează în mare măsură progresul — mult mai substanțial în comparație cu probele de alergări — perfecționării „stilurilor", a procedeelor tehnice, dar și îmbunătățirii metodelor de pregătire (în special de dezvoltare a forței) și, în unele cazuri, a materialelor de concurs.

Iată, de pildă, săritura în înălțime, un exemplu elocvent în care „bătălia stilurilor", căutarea celor mai avantajoase soluții biomecanice, s-a constituit în motor al progresului, al evoluției recordului mondial, fenomen caracteristic și azi, cînd noutățile de tehnică sînt, în general, puține.

Cu 50 de ani în urmă recordul mondial al probei era de 2,03 m (Harold Osborn, 1924), iar săriturile de 2 metri erau rarisime, în ciuda faptului că de la învingerea granitei trecuseră mai bine de două decenii (George Horine, 1912). „Foarfeca simplă" și „foarfeca dublă" aveau încă numeroși adepți, în ciuda avantajului evident al rostogolirii dorsale inventată de Horine. În 1936 David Albritton este primul recordman al lumii care folosește săritura cu rostogolire ventrală (2,07 m), procedeu perfecționat la începutul anilor '40 de Lester Steers (2,11 m în 1941). Totuși, chiar în deceniul următor rostogolirea dorsală este procedeul majoritar, cu toate că, începînd din 1956, toate recordurile lumii vor fi stabilite de „ventraliști".

Convertirea totală către procedeul evident mai avantajos se produce la începutul anilor '60, iar perioada dintre 1960 și 1963 este cea mai productivă din istoria probei. Recordul crește de la 2,16 m la 2,28 m datorită lui John Thomas (talent excepțional), dar mai ales datorită lui Valeri Brumel, model de perfecțiune tehnică a rostogolirii ventrale încă neegalat. Gîndindu-ne că Brumel a sărit 2,28 m în 1963 pe zgură, aterizînd într-o groapă cu nisip, îl putem considera cel mai valoros specialist al tuturor timpurilor.

În 1968, la Ciudad de Mexico, americanul Dick Fosbury cîștigă titlul olimpic utilizînd un procedeu nou, denumit inițial, în termeni gazetărești, „flop" iar apoi, în limbaj tehnic, rostogolire dorsală. Procedeul — a cărui apariție ar fi fost imposibilă fără existența saltelelor cu bureți — a făcut rapid prozeliți și, în 1973, Dwight Stones reușește prima săritură de 2,30 m. Tot el va urca în 1976 recordul la 2,31 m și 2,32 m.

Cînd se părea că „flop"-ul s-a impus total, apare acest fenomenal Vladimir Iașcenko — 2,33 m în 1977, la 18 ani, 2,35 m (sală) și 2,34 m în 1978 — cu calități uimitoare, cu resurse încă necunoscute pe de-a-ntregul, care readuce în prim-plan rostogolirea ventrală.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1979, pag. 58

Aşadar, **„flop“, sau rostogolire ventrală ?** Fiecare stil are avantajele sale. Flopul permite o bătaie mai eficace, dar rostogolirea ventrală asigură trecerea ştachetei în condiţii mai bune. Un verdict definitiv este imposibil de dat, şi poate tocmai existenţa simultană a două procedee utilizate aproape în egală măsură — situaţie de excepţie în atletismul contemporan — este în măsură să ţină în continuare proba în efervescenţa ultimilor ani, să asigure noi creşteri ale performanţelor.

În ansamblu proba a progresat cu 15,27% într-o jumătate de secol, „rata“ ultimului deceniu menţinîndu-se înaltă (2,63%), deşi ea urmează „perioadei Brumel“ ! Iar un rezultat de 2,40 m al lui Iaşcenko la J.O. de la Moscova ar fi în logica firească a acestei evoluţii...

* * *

O situaţie total diferită întîlnim la săritura în lungime. Poate şi pentru faptul că aici tehnica propriu-zisă a săriturii, lucrul în aer, după desprindere — extensie, un pas şi jumătate, doi paşi şi jumătate sau trei paşi şi jumătate — nu este determinant în stabilirea lungimii săriturii. Traiectoria unei sărituri în lungime este stabilită „la sol“ şi este determinată de viteza elanului şi de bătaie (desprindere). Calităţile naturale (viteza şi detenta) joacă un rol esenţial. Iată de ce un rezultat de 7,61 m obţinut în primul an al acestui secol de irlandezul Pete O'Connor nu este nici azi de ici de colo, iată de ce a fost posibil ca o performanţă de 8,13 m izbutită în 1935 de un atlet cu calităţi de viteză excepţionale — l-am numit pe Jesse Owens — să reziste pe lista recordurilor mondiale exact un sfert de veac, bătînd toate recordurile de durată, şi să fie considerată şi astăzi o realizare de primă mînă, doar la îndemîna celor mai valoroşi specialişti. Şi tot din acest motiv a fost posibil ca eforturile celor mai autentici stilişti pe care i-a avut proba, Ralph Boston şi Igor Ter-Ovanesian, care au dus recordul pînă la 8,35 m între 1960 şi 1965, să fie spulberate de cel mai mare „accident“ al sportului modern — acea săritură de 8,90 m reuşită de Bob Beamon la Ciudad de Mexico.

Boston şi Ter-Ovanesian au reuşit împreună mai multe sărituri de 8 metri decît toţi ceilalţi săritori la un loc şi pentru aceasta i-am numit cei mai buni specialişti pe care i-a avut săritura în lungime ; dar ce importanţă mai are acest lucru cînd un exemplar al speciei umane a izbutit o săritură de aproape 9 metri ?! Odată cu Beamon săritura în lungime a intrat în mileniul viitor, iar întrebarea sub care apare această suită de articole şi-a aflat, în acest caz, răspunsul...

* * *

Săritura cu prăjina prezintă o situaţie aparte în ansamblul probelor atletice. Este singura specialitate în care performanţa este realizată cu ajutorul unui material străin. Această artificialitate impune abilităţi deosebite şi o delimitare temporală netă în evoluţia probei, în funcţie de materialul folosit. Nu se poate face nici o comparaţie între rezultatele obţinute în perioada prăjinilor rigide — din lemn (bambus) sau metal (aluminiu) —

cu cele realizate după apariția prăjinilor din fibre sintetice.

Fără îndoială, figura cea mai ilustră a primei perioade a fost Cornelius Warmerdam. Între 1940 și 1942 el a dus recordul mondial de la 4,54 m la 4,77 m, performanță care a stat neclintită mai bine de 15 ani, în ciuda progresului general masiv al altetismului anilor '50. De fapt, Warmerdam a reușit în sală o performanță și mai bună, 4,79 m, care nu a fost întrecută decît în 1960, cu foarte puțin timp înaintea apariției prăjinilor elastice. „Fiber-glass-ul", marea invenție de la începutul deceniului al 7-lea, a adus modificări pe care nici o altă probă nu le-a cunoscut (și nici nu le-ar putea cunoaște) și a pricinuit un adevărat scandal în lumea atletismului. Conservatorii susțineau că noul material de concurs va transforma săritura cu prăjina dintr-o probă atletică într-o adevărată exhibiție, permisă mai degrabă la circ. Nu a fost tocmai așa, după cum avea să o dovedească evoluția probei, pentru că și îndemînarea — calitatea de bază solicitată de prăjina sintetică, dar necesară și înainte —, și forța — determinantă la prăjinile rigide, trebuincioasă și la fiber-glass —, sînt deopotrivă calități fizice de bază.

Noul a învins, după cum se știe, odată ce s-a asigurat garanția universalizării noului material de concurs, iar performanțele au început să crească vertiginos : de la 4,89 m (John Uelses, 1962) recordul mondial a ajuns la 5,41 m în anul J.O. de la Ciudad de Mexico, cei mai valoroși săritori ai deceniului (și ai primei generații de campioni ai noii probe) fiind John Pennel și Bob Seagren. Mai puțin spectaculos decît în primii 5—6 ani, dar mult peste proporțiile celorlalte probe — cu excepția celei de aruncare a ciocanului —, progresul continuă și după 1968 (Seagren, Wolfgang Nordwig și Kjell Isaksson fiind cei mai buni specialiști din prima jumătate a deceniului al 8-lea). În 1976 Dave Roberts a fixat recordul mondial la 5,70 m, iar simplul fapt că rezultatul a rezistat două sezoane certifică o anumită „maturizare" a probei.

La orizont se profilează o graniță fabuloasă — 6 metri ! Ea ar putea fi atinsă, la un ritm al progresului similar celui din ultimii 10 ani, la sfîrșitul deceniului viitor. Dacă nu cumva, între timp, în laboratoare nu va fi pus la punct un alt tip de prăjină, cu calități încă nebănuite (pentru că nici prăjinile de azi nu seamănă cu cele din perioada de pionierat a erei „sintetice"...).

*
* *

Triplusaltul, probă cu o structură artificială, probă dură, și de aceea considerată în multe locuri, o vreme, o „rudă săracă", și-a depășit de mult condiția de refugiu al săritorilor de lungime plafonați. Astăzi nu mai este de conceput posibilitatea obținerii unui rezultat de valoare fără o strictă specializare, chiar dacă proba a cunoscut, la jumătatea acestui deceniu, un „accident" similar celui de la lungime. Dar chiar dacă au trecut trei ani de la acel 17,89 m reușit — desigur, la Ciudad de Mexico ! — de Joao de Oliveira, brazilianul a demonstrat că este un autentic săritor de triplu ; nu mai demult decît în 1978, cînd a încheiat sezonul în fruntea listei mondiale cu 17,44 m. Da, Oliveira este un săritor de

triplu capabil să sară 8,23 m la lungime, şi nu un săritor de lungime care a ajuns întîmplător recordman mondial la triplusalt ! Deosebirea este esenţială !

Înainte de război proba a fost dominată de şcoala japoneză căreia îi atribuim acest titlu numai datorită numărului mare de campioni pe care i-a produs şi nu pentru vreo trăsătură specifică a tehnicii săriturii. Ultimul, şi cel mai valoros produs a fost Naoto Tajima, campion olimpic în 1936 la Berlin cu prima săritură de 16 metri din istorie.

În prima jumătate a anilor '50 se impune talentul nativ al brazilianului Adhemar Ferreira da Silva (campion olimpic în 1952 şi 1956), care va duce recordul mondial pînă la 16,56 m. Apoi, pentru o lungă perioadă, evoluţia recordului mondial se va înscrie ca expresie a duelului teoretic între şcoala sovietică şi cea poloneză. Sovieticii pun accentul pe forţă, de aici rezultînd o proporţie aproape egală a lungimii celor trei paşi — şi o săritură înaltă —, polonezii, prin antrenodul Tadeusz Starczynski, consideră că cheia probei este o cît mai mică pierdere a vitezei acumulate pe elan. De aici o săritură joasă, razantă, în care pasul al doilea este mult mai scurt în comparaţie cu primul şi ultimul. În 1960 elevul lui Starczynski Jozef Schmidt reuşeşte prima săritură de 17 m — 17,03 m. Recordul rezistă opt ani, pînă la J.O. din 1968, cînd în decurs de 2 zile (calificări şi finală) este întrecut de cinci ori de Giuseppe Gentile (17,10 m şi 17,22 m), Nelson Prudencio (17,27 m) şi Viktor Saneev (17,23 m şi 17,39 m). Saneev va cîştiga titlul olimpic şi în 1972 la München şi în 1976 la Montreal, va stabili un nou record mondial în 1972 (17,44 m) şi poate fi considerat, înaintea lui Schmidt, cel mai bun specialist al tuturor timpurilor.

Recordul mondial actual este, oarecum, „înaintea timpului", dar el ne arată că săritorii valoroşi ai generaţiei actuale — în special cei mai tineri : Ghenadi Valiukevici, Serghei Lisitcionok, James Butts — se pot gîndi serios la graniţa de 18 metri. O probă în care adesea recordul a progresat prin salturi spectaculoase, surprinzătoare, ne-ar putea oferi şi în cazul acestei limite, cîndva utopice, un eveniment neaşteptat mai degrabă decît s-ar putea crede...

VL. MORARU : Ou s'en va l'athletisme ? (III — sauts)

Les sauts doivent leurs progrès — beaucoup plus grands que celles des épreuves de course — au perfectionement des procédés techniques, mais aussi au perfectionement des moyens de préparation (spécialement au développement de la force) et, dans quelques cas, au perfectionement des materiaux de concours.

„La bataille des styles" a été pour le saut en hauteur un vrai moteur et le phénomène est encore caractéristique aujourd'hui. „Flop", ou roulement ventral ?, le choix est difficile, car le flop permet un appel plus efficace, mais le roulement ventral assure un meilleur passage de la barre. L'existence simultanée de ces deux procédés, utilisées presque dans la même mesure maintient l'epreuve „à chaud" et ouvre des nouveaux horizons pour les futurs performances.

Le saut en longeur presente une situation differente, car la technique proprement-dite n'est pas déterminante dans la longeur du saut. La longueur de la trajetoire est établie avant l'envol et elle est determinée par la vitesse de la course d'élan et par l'appel.

Le saut à la perche est un cas d'exception, car ici la performance est obtenue avec l'aide d'un matériel etranger, la perche. Le resultat est stricte-

ment determiné par la qualité de la perche, et on ne peut pas comparer les performances obtenues dans les passé avec les perches en bois ou en métal avec ceux d'aujourd'hui, avec les perches élastiques.

Le triple saut, epreuve avec une structure artificielle a été considéré longtemps un réfuge pour les sauteurs en longreur plafonnés. De nos jours il est absolument impossible d'accéder à des grandes résultats sans une stricte spécialisation dans cette epreuve qui a progressé souvent par des bonds spéctaculaires.

VL. MORARU : Where is Going the Athletics ? (III, jumps)

The progress in jump events in the history of the athletics is far more evident than in the race events. The explication can be found in the technical evolution of styles, the improvement of training (specially in power building) and, in some cases of the materials (track, discus, javelin, pole).

The high jump is an significative example of the "battle of styles". In the recent past this battle betwen the straddle and the Fosbury-flop has significantly contributed to the progress of the world record. The flop assures a better take-off, but the straddle is more efficient over the lath. The simultaneity of those two styles authorizes the hopes for future improvements.

The long jump is different, the technique has not a decisive word. The length of a jump is established by the runaway speed and by the short moment of the take-off.

The pole valut is the single event in which the athlete uses foreign aid. The results, as the evolution of the event clearly demonstrated, depends on the quality of the pole : the fiberglass made the big revolution.

The hop, step and jump has an artifficial structure. In the past, this event was a refuge for limited long jumpers, but today the best results are impossible without a strictly specialisation.

FILE DE ISTORIE

SOCIETATEA DE DARE LA SEMN BUCUREŞCI

Prof. VIRGIL STOIAN
Şc. gen. nr. 87 — Bucureşti

Lipsa unei arhive proprii a făcut ca multă vreme să nu se cunoască amănunte despre prima societate sportivă numită „Bucureşci", *creată în Capitală în anul 1862.*

Corelarea unor documente din mai multe fonduri ale Arhivelor Statului poate crea în momentul de faţă profilul acestei prime grupări sportive.

„Societatea de Dare la Semn Bucureşci" *s-a oficializat la 11—23 septembrie 1865 :* Domnitorul Alexandru Ioan Cuza, *în urma memoriului nr. 10293 înaintat de Secretarul de stat,* generalul Florescu, *legiferează existenţa societăţii prin Decretul nr. 1147 din 9 septembrie şi publicat în Monitorul nr. 200 din 11—23 septembrie 1865. De fapt, societatea fiinţa încă din anul 1862, însuşi memoriul generalului Florescu, amintit mai sus, menţionînd că* „trebuiesc recunoscute statutele societăţii, identice cu cele de la 1862". *Dar, cel mai mult o confirmă însăşi activitatea societăţii. Înainte cu o zi de apariţia* „Înaltului Decret Domnesc", *în Monitorul nr. 199 din 10—22 septembrie 1865, a apărut un anunţ al societăţii prin care se aducea la cunoştinţa publicului bucureştean desfăşurarea tragerii anuale în zilele de 12—13—14 septembrie.*

„Societatea de Dare la Semn Bucureşci" *a fost o societate strictă de tir şi care reprezenta nu numai un moment de emancipare, dar şi o datorie patriotică, care îşi propunea :* „Pentru a menţine în capitala ţerei noastre cellu pucinu instituţiunea nobilă şi utilă a tragerii în ţintă, care în toate ţerile civilizate este considerată nu numai ca un exerciţiu utilu şi bărbătescu, dera încă ceva mai mult, ca, uă instituţiune naţională".

Sigur, se avea în vedere faptul că armata română era recent reorganizată şi prin crearea societăţii se urmărea ca un număr tot mai mare de tineri şi vîrstnici să înveţe a mînui arma.

Iată, după statutele societăţii, scopul :

„a) a dezvolta şi populariza prin exerciţii arta de a trage la semn ;

b) a da ocaziunea indigenilor şi străinilor de a se cunoaşte şi stima".

Statutul este, în linii mari, identic statutelor celorlalte societăţi de la noi, dar „Societatea de Dare la Semn Bucureşci" *apare cu mult înaintea celorlalte şi chiar înaintea* Înaltului Decret Domnesc, *care hotăra*

organizarea obligatorie a unor concursuri anuale de dare la semn (1863) și „Ordonanța generalului Florescu", *pentru introducerea gimnasticii în stabilimentele militare (1863), moment considerat ca a fi de bază în sportul modern din România.*

Cine și cum a creat societatea nu știm încă. Dar printre membrii ei găsim nume de rezonanță și chiar străini. Iată cîteva exemple : generalul Emanuel Ion Florescu, Eszterhazi Kalman — *președintele unui comitet de dare la semn din Cluj,* Haller de Hills Carol — *profesor universitar la Cluj,* Biazini de Kidek Domenik *din Cluj,* Alexandru Davilla, Ellias Jacques, Kalinderu L. A., Kalinderu Michel, Poenaru Bordea, Maria Rosetti, colonelul Vlădoianu, Maximilian Tonolla, C. P. Sturdza — *directorul școlii de poduri și șosele.*

„Societatea de Dare la Semn Bucureșci" *nu avea mulți membri : în anul 1890 — numai 92, în 1900 — 93, și în 1936 — numai 38. După cum se poate observa din lista membrilor, erau admise și femeile, societatea sportivă de care ne ocupăm fiind cunoscută pînă acum ca prima societate din România care a organizat întreceri sportive și pentru femei. Nu întîmplător, e drept mai tîrziu, apare în sistemul lor competițional — în anul 1932 —* „Premiul doamnelor" *(Challenge Cup — din trei în trei ani), în anul 1936 —* „Premiul Aglaia Bazilescu" *(handicap de trei porumbei echipei mixte 2+2) și Premiul* „Diana"... „rezervat doamnelor, cu 100 lei intrarea, la 24 metri 5 porumbei".

Un „număr", considerat pe atunci excentric, dar „executat" de o pionieră a sportului feminin la noi : Martha Bibescu *era membră a acestei societăți încă din anul 1908.*

La capitolul „Membri", *care erau condițiile de admitere ?*

Trebuia să fie recomandate de cel puțin doi membri ai Consiliului de conducere și să prezinte garanții morale. Cei admiși plăteau o taxă de intrare de 30 de lei, apoi — o cotizație anuală. Societatea se autofinanța ; cheltuielile pentru întreținerea grădinii proprii, un fel de poligon redus situat pe strada Izvor, la „Fiedler" *și a plății singurului angajat, intendentul* Hahn, *se acopereau din taxe-cotizații, donații și închirierea grădinii. Dintr-un registru al anului 1890, găsim la rubrica venituri :* „Chiria halei — 440 lei". *Este probabil vorba de o sală, dar unde era situată această sală încă nu s-a identificat.*

Concursurile aveau următoarele probe :

„Tragerea limitată pe distanță mare, pe distanță mică și la pistol. Tragerea la concurență pe distanță mare, mică — la pistol. Tragerea la tirul în zbor". *Este prima referință din istoria tirului românesc despre „talere".*

La început, societatea organiza două concursuri anuale, primul — în luna mai și cel mai important — în luna septembrie. Cu vremea, concursurile s-au înmulțit. În anul 1939 se organizau, spre exemplu, opt concursuri.

Spre deosebire de „Societatea Centrală Română de Dare la Semn", *de la care ne-a rămas în original o întreagă arhivă, de la* „Societatea de Dare la Semn Bucureșci" *încă nu au fost identificate cataloagele cu iscăliturile primilor membri sau ale primilor campioni, materiale ce cu*

vremea nutrim speranța că vor fi depistate. Mai mult ca sigur că viitoarele documente vor aduce la rîndul lor dezvăluiri despre aspectul inedit din începuturile istoriei moderne sportive la noi în țară, pentru care „Societatea de Dare la Semn Bucureșci" a avut un loc aparte, de pionierat, și față de care, firesc, avem cinstirea cuvenită.

V. STOIAN : La Société de tir au signe Bucureşci.

Bien de temps, faute d'une archive propre, on ne connaissait pas de détails quant à la première société sportive crée dans la capitale même de l'année 1862 ; il s'agit de la „Société de tir au signe Bucureşci". Cette société est devenue officielle entre 11—23 septembrie 1865, bien que dans le mémoire du général Florescu, remis au prince Al. I. Cuza pour légiférer cette société, on ait mentionné que... „on doit reconnaître les statuts de la société, identiques à ceux de 1862".

La société sportive dont nous nous occupons a été une société stricte de tir, qui represantait non seulement un moment d'émancipation mais aussi un devoir patriotique, puisque par la création de cette société on avait en vue qu'un nombre toujours croissant de jeunes et de vieux apprenent à utiliser les armes, d'autant plus que l'armée roumaine était récemment organisée.

Certes, les futurs documents feront de nouvelles decouvertes sur l'aspect inédit du debut de l'histoire sportive moderne dans notre pays.

V. STOIAN : The „Dare la Semn" Society of Bucureşci

For quite a long time, given the lack of own archives, no details have been known about the first sporting society established in Bucharest in 1862, i.e. the „Dare la Semn" Society. This sporting society was recognized only in the 11/23 September 1865 period, although in the statement written by general Florescu and submitted to Prince Alexandru Ioan Cuza for the legislation of this society, he mentioned : „the rules of the society identical to those of 1862, should be recognized."

The „Dare la Semn" Society was a target-shooting society and it represented a moment of emancipation and of patriotic duty : its aim was to get an increasing number of young people and adults familiar with the handling of weapons. At that time the Romanian army had just been re-organized.

It is felt that further documents will be found and that they will reveal many additional aspects of the beginnings of the modern history of sports in our country.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. B. IONEL
I.E.F.S.

Dintre multiplele forme sub care se pot practica exercițiile fizice și care au fost prezentate anterior, pentru regimul de viață rațională diferențiat pe grupe de vîrste și fel de activitate socială ce-o desfășoară diferitele categorii de cetățeni vă recomandăm formele următoare :

Pentru elevi :

Nr. crt.	Formele de practicare	Indicații metodice și organizatorice
1.	Participarea la toate formele sub care este organizată și desfășurată educația fizică școlară	Conform programului din școală
2.	Efectuarea gimnasticii de înviorare după deșteptare	Zilnic
3.	Participarea la acțiunile turistice organizate în școală sau cu familia	Cînd sînt organizate
4.	Practicarea unor forme de călire a corpului cu apă, aer și soare combinate cu diverse exerciții fizice sub formă de gimnastică, jocuri etc.	Cît mai des și fără întreruperi
5.	Participarea la acțiunea de corectare a deficiențelor fizice în școală sau la serviciile de cultură fizică medicală în cazul elevilor nominalizați	Conform programului stabilit de organizatori

Pentru studenți :

Nr. crt.	Formele de practicare	Indicații metodice și organizatorice
1.	Participarea la toate formele sub care se organizează și desfășoară educația fizică în institutul de învățămînt superior respectiv	Conform programului din institut
2.	Efectuarea gimnasticii de înviorare dimineața după deșteptare la domiciliu sau în căminul studențesc	Zilnic

Educație fizică și sport, nr. 9, 1979, pag. 66

3.	Participarea la acțiunile turitice organizate de asociația studenților, clubul sportiv universitar, sau catedra de educație fizică	Cînd sînt organizate
4.	Participarea studenților nominalizați la efectuarea gimnasticii de întreținere, de corectarea deficiențelor fizice sau recuperarea morfo-funcțională organizată de catedra de educație fizică în institut sau în afară	Conform programului stabilit de organizatori
5.	Practicarea unor forme de călire a corpului cu ajutorul apei, aerului sau soarelui în asociere cu practicare unor exerciții fizice	Cît mai des și fără întreruperi
6.	Efectuarea unor exerciții de relaxare psihotonă mai ales în perioade de intensă solicitare nervoasă	De 3—4 ori pe săptămînă

Pentru tinerii aflați în cimpul muncii :

Nr. crt.	Formele de practicare	Indicații metodice și organizatorice
1.	Efectuarea gimnasticii de înviorare după deșteptare în mod individual sau în grup pentru cei care locuiesc în căminele de nefamiliști	Zilnic
2.	Efectuarea programului de gimnastică compensatorie în pauza din timpul zilei de muncă	Zilnic
3.	Participarea la activitatea sportivă de masă organizată la cercul sportiv sau asociația sportivă din întreprindere sau instituție	Conform programului elaborat de organizatori, sau la cît mai multe acțiuni și cît mai continuu
4.	Efectuarea programului de gimnastică cu caracter de întreținere, fie la un centru, fie la asociația sportivă sau individual la domiciliu îndeosebi la cei cu tendință de obezitate	2—3 ori pe săptămînă
5.	Participarea la activitatea turistică organizată de comitetul sindicatului, asociația sportivă sau independent.	Cînd sînt organizate
6.	Efectuarea alergării de durată în preajma locuinței, pe terenurile sportive din apropierea domiciliului	Săptămînal sau de mai multe ori pe lună
7.	Călirea corpului cu ajutorul apei, aerului și soarelui în asociere cu practicarea unor exerciții fizice și fără întrerupere	Cît mai des începînd cu sezonul cald spre rece
8.	Efectuarea unor programe de gimnastică corectivă, de recuperare sau de tratare în cazul celor suferinzi și cu recomandări medicale.	Conform recomandărilor de specialitate

Pentru oamenii de vîrstă matură:

Nr. crt.	Formele de practicare	Indicații metodice și organizatorice
1.	Efectuarea gimnasticii de înviorare la domiciliu	Zilnic
2.	Efectuarea programului de gimnastică compensatorie, din timpul zilei de muncă, individual sau în grup	Zilnic
3.	Efectuarea gimnasticii sau a altor exerciții zilnice cu caracter de întreținere, în special persoanele cu tendințe de obezitate	Săptămînal sau de mai multe ori pe lună
4.	Participarea la activitatea de masă din întreprindere sau instituție pe bază de opțiune pentru practicarea diverselor forme de exerciții fizice.	Conform programului organizatoric
5.	Alergarea de durată efectuată în preajma locuinței, pe terenurile de sport din apropiere sau cu ocazia ieșirilor în afara orașului	Săptămînal sau de mai multe ori pe lună.
6.	Plimbări de durată diferită cu caracter de relaxare sau plimbări efectuate în ritm vioi pentru „antrenamentul" inimii	Zilnic
7.	Călirea corpului cu ajutorul apei, aerului și soarelui în asociere cu practicarea unor exerciții fizice.	Începînd cu sezonul cald spre cel rece fără întreruperi
8.	Efectuarea unor exerciții de relaxare psihotone, mai ales în perioade de solicitare intensă psiho-nervoasă.	De 3—4 ori pe săptămînă
9.	Efectuarea unor forme de exerciții cu caracter corectiv, recuperatoriu sau terapeutic avînd recomandare medicală îndeosebi pentru deficiențe fizice, forme de reumatism, obezitate, diabet, hipertensiune etc.	Conform recomandărilor de specialitate

Pentru persoanele de vîrstă înaintată

Nr. crt.	Formele de practicare	Indicații metodice și organizatorice
1.	Efectuarea gimnasticii de înviorare	Zilnic
2.	Efectuarea unui program de gimnastică de întreținere cu accent pe păstrarea funcțiilor articulațiilor și proprietăților musculaturii	Zilnic sau de mai multe ori pe săptămînă
3.	Plimbări de durată diferită cu caracter igienic privind întreținerea capacității funcționale a aparatelor cardiovascular și respirator.	2—3 ori pe săptămînă
4.	Alergare de durată în tempo uniform fără supradozare.	Săptămînal sau de mai multe ori pe lună
5.	Practicarea unor ramuri de sport știute fără excese de durată sau intensitate.	Zilnic sau de mai multe ori pe săptămînă

6.	Activități cu caracter ocupațional desfășurate în aer liber și care să conțină și solicitare motrică	Permanent sau cînd sînt condiții'
7.	Efectuarea unor forme de călirea corpului cu apă, aer și soare în asociere cu practicarea unor exerciții fizice. Pentru cei cu afecțiuni cardiovasculare este nevoie de recomandare medicală.	Din sezonul cald spre rece și în mod continuu
8.	Efectuarea unor exerciții cu caracter recuperator sau terapeutic, cu recomandare medicală	Conform cu recomandările de specialitate.

I. BRATU : Récomandations sur l'intégration des exercices physique dans le régime de vie rationelle

Parmi les multiples formes sous lesquelles on peut pratique les exercices physiques pour un régime de vie rationelle, par groupes d'âge et type d'activité sociale, l'auteur recomande :

— pour élèves et étudiants : participer a toute forme d'organisation et de deroulement de l'éducation physique en ecole et université, gimnastique matinale ; la pratique des diverses formes de renforcement du corps avec eau, air et soleil, combinées avec diverses exercices physiques sous forme de gimnastique, jeux etc.

— pour les jeunes travailleurs : gimnastique matinale, gimnastique compensatoire dans la pause de travail ; la participation à l'activité sportive ;

— pour les gens adultes : gimnastique matinale au domicile ; gimnastique compensatoire pendant la journée de travail, individuellement ou en groupe ; renforcement de l'organisme avec eau, air soleil ; promenades de durée.

— pour les gens âgés : gimnastique matinale ; programme de gimnastique d'entrétien ; promenades de durée ; renforcement de l'organisme.

I. BRATU : Physical Exercises in the Rational Style of Life

Among the multiple ways in which the physical exercises can be used for a rational life, the authors recommends, by age-groups and kind of social activity :

— for schoolboys and students : all kinds of activity in which the physical education is organised and scheduled in the school or university ; morning gimnastics ; body steeling with water, air and sun in combination with exercises and games.

— for the young working people : morning gymnastics ; gymnastics in the work-pause ; sports.

— for mature people : morning gymnastics, body steeling with water, air and sun ; long walks.

— for old people : morning gymnastics of physical maintenance, body steeling, long walks.

SĂ PREȚUIM TIMPUL LIBER

MIHAIL VESA

O problemă de maximă importanță, cu implicații directe în viața fiecărui individ, în special a tinerilor, o reprezintă împărțirea și folosirea cît mai judicioasă a timpului din programul zilnic afectat satisfacerii nevoilor din sfera biologicului, a activităților profesionale și, mai ales, a timpului liber. Pentru o reliefare a aspectelor legate de modul în care este împărțit timpul în orarul zilnic al indivizilor vom face cîteva referiri la studii întreprinse în acest sens.

Cercetări socio-psihologice recente pun în evidență relația care există între timpul profesional, timpul liber și cel biologic al tinerilor, în special. S-a stabilit că pe primul loc în bugetul de timp al individului se situează timpul biologic, *într-o proporție de 44 la sută. În cadrul timpului biologic sînt incluse perioadele afectate somnului, odihnei — sub diversele forme de manifestare —, timpul alocat hrănirii, activităților igienice. Unei game atît de largi de utilizări și pe fondul implicațiilor directe legate de existența individului, este mai mult decît normal ca timpul biologic să fie înscris cu procentajul cel mai ridicat.*

Pe locul secund se situează timpul profesional, *cu 31 la sută din volumul celor 24 de ore din viața fiecărui individ. S-au inclus în aceste procente perioadele de timp afectate orelor de studiu — la școală sau la facultate —, studiului individual, activităților productive, pregătirii suplimentare, reciclărilor etc. Aproximativ o treime din timpul total din viața individului este, deci, ocupată cu pregătirea profesională, ca termen general adoptat pentru activitățile componente enumerate.*

În al treilea rînd se află timpul liber, *adică toate perioadele (25 la sută) însumate după consumarea celor afectate biologicului și profesionalului.*

O simplă analiză a datelor furnizate recent de cercetarea științifică a domeniului, prin procentajele enumerate, ne face să afirmăm că nu s-a descoperit nici o Americă și că de fapt cei trei „8" însemnînd, după „precepte clasice", muncă — recreere — somn, își păstrează valabilitatea, cu precizarea că delimitările nu pot fi niciodată realizate cu exactitate, întrepătrunderile și influențările reciproce întinzîndu-se — matematic vorbind —, pe multe procente într-un sens sau altul.

Dintre aceste componente temporale ale vieții fiecărui individ ne vom opri la timpul liber din motive pe care le vom evidenția ulterior.

Încercînd să facem o „radiografie" a timpului liber, sîntem nevoiți să facem referiri succinte la aspectele voluntare și spontane ale acestuia. Activitățile din timpul liber sînt condiționate de afinitățile și preocupările individuale. Selecția activităților din timpul liber este influențată direct de o multitudine de factori, dintre care la loc de frunte se situează natura și conținutul muncii fiecărui individ; apoi, personalitatea, valoarea și starea sănătății individului determină o

Educație fizică și sport, nr. 9, 1979, pag. 70

anume orientare a activităților care se consumă în timpul liber individual. Nu sînt de neglijat, dimpotrivă, de multe ori au un rol determinant în direcționarea activităților din cadrul timpului liber, influențele familiei tînărului și ale prietenilor acestuia ; desigur, în selecția de care am amintit un rol hotărîtor îl dețin statutul social și economic al tînărului și, bineînțeles, factorii topografici, climatici etc.

Există un consens general al oamenilor de știință, din tot mai multe și mai diverse domenii de activitate, în aprecierea unanimă a necesității mișcării fizice pentru realizarea funcționării optime a „mașinăriei" cu randamentul cel mai mare cunoscut pînă în prezent — organismul uman. În acest sens, este mai mult decît necesar să se realizeze și să se mențină un echilibru cît mai stabil între viața sănătoasă, rațională și consumul bio-energetic fără de care existența individului ar înceta.

Condițiile generale de viață în societatea contemporană în care se afirmă tot mai pregnant automatizarea și celor mai simple procese de producție, în care electronica și cibernetica scurtează dimensiunile timpului, permit omului să trăiască cu o activitate fizică minimă în comparație cu societățile anterioare.

Dezvoltarea tehnologiei și a urbanizării au scăzut potențialul omului pentru mișcările naturale și au creat, în același timp, o societate sedentară, care, în continuare, include din ce în ce mai mult elemente ale confortului în viață. Se poate vorbi, în anumite situații, chiar de o degenerare fizică, care este rezultatul inevitabil al acestei tendințe.

Din totalul timpului liber, activitățile cultural-recreative se situează pe locul întîi, fiind inclus în rîndul acestora timpul alocat recepționării programelor de radio și televiziune, lecturii, vizionării spectacolelor de teatru sau de cinematograf, plimbării etc. Pe locul secund, pregătirea sportivă ocupă aproximativ 20 la sută, iar dacă i se adaugă și timpul necesar deplasărilor la și de la antrenamente și concursuri, atunci pregătirea sportivă ocupă mai mult de un sfert din totalul timpului liber al tînărului. Acest lucru pune în evidență locul de frunte pe care-l ocupă activitatea sportivă în preocupările tineretului, iar dacă menționăm că tînărul inclus în această activitate reintegrîndu-se în ambianța profesională din care provine are un randament sporit, importanța deosebită a activității sportive este mai mult decît evidentă.

În acest context, valorificarea la nivel maxim a timpului liber de care dispune fiecare individ trebuie făcută, în principal, pentru întărirea și menținerea sănătății, iar mijloacele cele mai eficace și la îndemîna tuturor sînt oferite, cu dărnicie, de mișcarea fizică, cu multiplele ei forme de manifestare, cît mai mult în aer liber.

Încă de la Conferința Națională a partidului din decembrie 1977 s-a prevăzut trecerea la săptămîna de lucru redusă. Programul de măsuri adoptat cu acest prilej pentru creșterea continuă a nivelului de trai material și spiritual al întregului popor, celelalte documente de partid și de stat atestă în mod grăitor că reducerea săptămînii de lucru, în toate domeniile de activitate, va spori nemijlocit timpul liber al

cetățeanului care va putea fi astfel afectat practicării continue și sistematice a exercițiilor fizice și sportului. S-au inițiat și experimentat numeroase acțiuni pentru organizarea cît mai eficientă a educației fizice și sportului în rîndul tuturor categoriilor sociale, pentru extinderea formelor simple și accesibile de mișcare în aer liber. Pe prim planul acestor acțiuni se situează competiția sportivă națională „Daciada" organizată din inițiativa secretarului general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU.

Rezultatele fructuoase obținute în urma încheierii cu succes a primei ediții, precum și rezultatele din ediția de iarnă a celei de a II-a ediții a „Daciadei", confirmă, o dată în plus, justețea unei astfel de competiții sportive de masă, care asigură cadrul organizatoric și metodologic al atragerii unui număr cît mai mare de tineri, de oameni ai muncii de toate vîrstele, pe terenurile de sport, pentru petrecerea cît mai plăcută, și utilă în același timp, a timpului liber.

Dictată, în principal, de rațiuni economice, trecerea la noua oră oficială de vară a sporit considerabil timpul liber, pe lumină, creîndu-se posibilitatea ca tot mai mulți indivizi să-și petreacă ore suplimentare în aer liber, în parcuri, la ștranduri și pe stadioane.

Iată, așadar, cîteva dintre aspectele generale ale timpului liber, componente a orarului fiecăruia dintre noi, iar rîndurile de față s-au dorit o atenționare suplimentară de a nu ne irosi timpul liber de care dispunem, ci de a-l folosi cît mai eficient, în special în direcția menținerii și întăririi sănătății prin mijloacele cele mai ieftine și la îndemîna oricui — exercițiile fizice și sportul.

CONGRESUL AL XII-LEA AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

EVENIMENT DE ÎNSEMNĂTATE ISTORICĂ ÎN VIAȚA COMUNIȘTILOR, A ÎNTREGULUI NOSTRU POPOR

Într-o atmosferă însuflețitoare, de puternic entuziasm și deplină angajare pentru îndeplinirea sarcinilor de plan, a măreților obiective cuprinse în Programul de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și de înaintare a României spre comunism, întregul nostru partid, toți oamenii muncii întîmpină mărețul eveniment politic de însemnătate istorică, al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, moment de bilanț al activității din ultimii cinci ani și de stabilire a obiectivelor economice, social-politice și de creștere a nivelului de trai pentru viitoarea etapă de dezvoltare a țării noastre.

După cum sublinia tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU în cuvîntarea rostită la Adunarea festivă consacrată celei de a XXXV-a aniversări a Revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă din țara noastră, în ultimii 35 de ani **„în societatea noastră s-au realizat uriașe transformări revoluționare, economice și sociale, care au schimbat din temelii înfățișarea țării, modul de viață al întregului popor. România s-a transformat, într-o perioadă istorică scurtă, dintr-o țară cu un pronunțat caracter agrar, cu o industrie slab dezvoltată și o agricultură înapoiată, într-un stat industrial-agrar, cu o industrie modernă în continuă dezvoltare și cu o agricultură socialistă în plin proces de modernizare, cu un nivel de civilizație materială și spirituală tot mai ridicat".**

O nouă și luminoasă etapă în înflorirea României socialiste au marcat Congresul al IX-lea și, apoi, Congresele al X-lea și al XI-lea și Conferințele naționale ale partidului, purtînd evident amprenta puternicei personalități a tovarășului Nicolae Ceaușescu, a gîndirii și acțiunii sale creatoare, de un deosebit dinamism. Întreaga activitate teoretică și practică a secretarului general al partidului reflectă o gîndire originală, cutezătoare, receptivă la nou, de o vie mobilitate dialectică, opusă oricărei închistări, intransigentă față de ideologia retrogradă, aplicînd creator principiile socialismului științific la condițiile concrete ale României și ale timpului nostru. Înaltele calități ale tovarășului Nicolae Ceaușescu – eminent conducător de partid și de stat –, munca sa neobosită în slujba intereselor vitale ale poporului român,

Educație fizică și sport, nr. 10, 1979, pag. 1

patriotismul înflăcărat, dialogul viu, permanent, cu poporul, grija sa pentru adîncirea continuă a democrației socialiste, pentru perfecționarea neîncetată a societății noastre l-au făcut iubit și stimat de întreaga noastră națiune, care își exprimă dragostea și recunoștința fierbinte, încrederea deplină că destinele partidului și țării sînt încredințate celui mai bun fiu al său.

Importante realizări au fost obținute în transformarea economică a patriei noastre și în acest cincinal. În primii trei ani ai actualului cincinal industria a realizat un ritm mediu de creștere a producției de 11 la sută, față de 10 la sută cît era prevăzut inițial. În agricultură s-a obținut o producție medie anuală cu circa 24 la sută mai mare decît cea din cincinalul anterior. În această perioadă au fost construite și date în exploatare 1800 capacități de producție industriale și agro-zootehnice. Venitul național a crescut într-un ritm mediu anual de peste 9 la sută.

În contextul marilor înfăptuiri din ultimii ani, se înscriu și cele obținute pe tărîmul educației fizice și sportului. Condusă și îndrumată permanent de partid, care i-a asigurat o bază materială tot mai modernă și mai bogată, mișcarea sportivă, ca o parte componentă a procesului de educație socialistă a tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii, a contribuit într-o mai mare măsură la creșterea unor generații viguroase, multilateral dezvoltate, la menținerea și întărirea sănătății și puterii de muncă a populației, la petrecerea în mod plăcut și util a timpului liber, ca și la reprezentarea demnă a patriei noastre în arena sportivă internațională. Însemnate realizări s-au obținut în domeniul cercetării științifice și al medicinei sportive, domenii de activitate puse, de asemenea, pe de-a întregul în slujba sănătății practicanților sportului, a creșterii performanțelor sportivilor de vîrf ai țării, prezenți la întreceri de mare anvergură internațională.

Un impuls puternic, dinamic și deosebit de mobilizator a adus în întreaga noastră viață sportivă marea competiție națională „Daciada", creată din inițiativa tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al partidului. Cunoscînd un remarcabil succes chiar de la lansarea sa, această „olimpiadă a sportului românesc" a atras, la prima sa ediție, pe terenurile și bazele sportive ale întregii țări peste opt milioane de tineri și vîrstnici, iubitori ai sportului de toate profesiile. Cu același entuziasm și cu aceeași plăcere participă sportivii patriei noastre și la cea de-a doua ediție a „Daciadei", aflată în plină desfășurare, înregistrîndu-se pînă acum peste nouă milioane de participanți.

Puternic mobilizați de apropiatul Congres al partidului, de însuflețitoarele Documente date publicității și supuse dezbaterii întregului popor, sportivii patriei noastre, mîndri de propunerea comuniștilor, ca tovarășul Nicolae Ceaușescu să fie reales în înalta funcție de secretar general al partidului, se simt angajați în pregătirea cu răspundere pentru Jocurile Olimpice din anul 1980, examen de cea mai mare importanță pentru mișcarea noastră sportivă. În frunte cu comuniștii, ei sînt hotărîți să ducă întocmai la îndeplinire Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pînă în anul 1980, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., să ridice întreaga activitate la cotele înalte ale exigențelor actuale și viitoare ale patriei noastre dragi.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ANTRENAMENTUL SPORTIV ŞI UNELE ASPECTE ALE TEORIEI INFORMAŢIEI

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

1. Activitatea organismelor vii se bazează pe schimburile, influenţele şi acumulările dintre ele şi mediul înconjurător, efectuate pe linia a trei factori : substanţă, energie şi informaţie.

Antrenamentul sportiv, considerat ca o activitate a organismelor vii, îşi realizează sarcinile sale de adaptare la noi eforturi prin aceiaşi factori.

Adaptarea este definită ca fiind „ansamblul proceselor prin care sistemele deschise, graţie recepţiei de informaţie, obţin o optimizare a echilibrelor sesizate ale comportării" (P. NEIDHART : Die Informations Theorie als Grundlageweissenschaft der Kybernetik, pag. 418).

2. Se consideră că are o importanţă majoră factorul informaţional care asigură autoreglarea subsistemelor în vederea menţinerii stării de echilibru dinamic al întregului sistem — om-sportiv.

Folosirea mijloacelor de reflectare a situaţiei mediului (în adaptare) „permite formelor organice superioare să realizeze reacţii adaptative rapide, suple şi perfectibile, micşorînd investigaţiile energetice-plastice necesare pentru actul adaptării şi mărind randamentul eforturilor adaptative individuale". „Sistemul funcţiilor de relaţie, operînd predominant cu informaţia, şi nu cu substanţa sau energia, are la îndemînă un mijloc pe cît de economicos, pe atît de operativ pentru a organiza şi a conduce." (I. PEATNIŢCHI : Dialectica vitalităţii organismelor, partea a II-a, cap. III).

Relaţiile informaţionale, în activitatea de pregătire sportivă, se manifestă ca urmare a influenţei mediului extern şi intern, natural şi în mod deosebit celui creat artificial, antrenamentul sportiv.

Informaţiile contribuie cu o pondere mărită de influenţă în procesele de adaptare la eforturile de antrenament, comparativ cu aportul de substanţă sau de energie. În acelaşi timp, situaţiile de cîştig de substanţă sau de energie sînt în mod obligatoriu însoţite şi valorificate la nivelurile necesare cu ajutorul semnalelor sau al relaţiilor informaţionale.

„Trucurile comportamentale pot înlocui, dar numai pînă la un punct, o debilitate funcţional-energetică (acesta este şi rolul „experienţei de viaţă" în preîntîmpinarea situaţiilor dificile). Creşterea economicităţii şi a eficienţei energetice a eforturilor adaptative şi a luptei pentru existenţă, odată cu evoluţia vieţii, se explică atît prin consumul energetic minim în legătura prin semnale, cît şi prin aceea că reacţia are loc numai în prezenţa unui semnal semnificativ." (V. SĂHLEANU : Ştiinţa şi filozofia informaţiei, Ed. politică, Bucureşti, 1972, pag. 165).

Tocmai calitatea mai bună a pregătirii îi ajută pe unii sportivi să obţină succese în confruntările cu adversari ce le sînt superiori pe planul dotării fizice şi antropometrice.

În acest fel, în prezenţa factorilor necesari menţinerii stării de echilibru dinamic specific vieţii şi în relaţiile dintre aceşti factori în vederea adaptării la noi

caracteristici de acțiune, factorul informațional capătă un rol hotărîtor.

„Procesele informaționale însele, ca formă adaptativă mai rentabilă decît adaptarea vegetativă, metabolică etc., capătă o eficacitate și o eficiență din ce în ce mai mari în cursul evoluției. Față de reflexele necondiționate (și cu atît mai mult față de adaptările metabolice sau morfologice), adaptările prin reflexele condiționate sînt mult (sau cu mult) mai suple. Valorificarea experienței individuale deschide mari posibilități adaptative. Reflexele condiționate se pot fixa nu numai din proprie experiență, ci și prin imitație. Reflexul condiționat poate realiza reflectarea anticipativă a evenimentelor externe inconstante, dar biologic semnificative." (P. K. ANOHIN, 1962). „Oricum, grație reflexelor condiționate, are loc o „condensare în timp" a procesului adaptativ." (I. PEATNIȚCHI, 1969, din operele citate ale lui V. SĂHLEANU, la pag. 167).

sportivă. În materialul de față, vom încerca să determinăm valoarea entropiei informaționale și a energiei informaționale a unor numere diferite de exerciții folosite în procesul de antrenament.

Prin exercițiu fizic, înțelegem — în cazul de față — o formă mai evoluată de exprimare a acestuia, și anume : o unitate funcțională de antrenament sau un exercițiu fizic standardizat.

5. Vom considera că, pe parcursul unei luni de pregătire, au fost folosite, cu diverși sportivi, un număr diferit de exerciții. Variantele de numere de exerciții au fost următoarele : 3 sau 30 sau 75 sau 150 sau 310 sau 400 de exerciții folosite pentru aceeași perioadă de timp.

6. Calculînd valoarea entropiei informaționale, după formula $H = -\Sigma p_i \ln p_i$, obținem datele înscrise în tabelul 1.

Tabelul 1

Valoarea entropiei informaționale, la diferite variante de numere de exerciții fizice

Număr de exerciții	3	30	75	150	310	400
p_i	0,3333	0,0333	0,0133	0,0066	0,0032	0,0025
$\ln p_i$	-1,0986	-3,4011	-4,3174	-5,0106	-5,7365	-5,9914
$p_i \ln p_i$	-0,3661	-0,1132	-0,0574	-0,0330	-0,0183	-0,0149
$\Sigma p_i \ln p_i = H =$ entropie informațională	-1,0985	-3,3977	-4,3066	-4,9605	-5,6906	-5,9914

3. În procesul de pregătire sportivă, intensitatea eforturilor (puterea relativă = numărul de mișcări efectuate pe o unitate de timp) determină direcția de adaptare a posibilităților viitoare ale organismului. Cu alte cuvinte, intensitatea dominantă (din cadrul eforturilor prestate) generează informațiile principale, care vor condiționa limitele unor noi relații între mediu și organism. Volumuri de lucru diferite, ca urmare a repetării unor intensități anumite, vor stabili conținuturi și niveluri diverse ale procesului de adaptare.

4. Unele aspecte ale teoriei informației își pot găsi aplicativitate și în activitatea

Entropia informațională este considerată ca o măsură a gradului de organizare al unui sistem sau proces.

„...entropia shannoniană poate servi ca un barometru al stării de organizare a sistemelor : ENTROPIA CREȘTE de la 0 la lg. m, CÎND DEZORGANIZAREA CREȘTE de la un sistem complet organizat pînă la o dezorganizare totală." (V. SĂHLEANU : Știința și filozofia informației, Ed. politică, București, 1972, pag. 57).

Din datele tabelului 1 și ale figurii 1, apare o legătură liniară invers proporțională între numărul de mijloace de antrenament folosite și gradul de organizare al procesului de antrenament. Calculînd

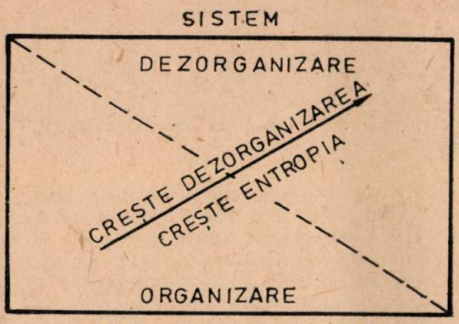


Fig.1 Tendința creșterii entropiei informaționale în funcție de creșterea gradului de dezorganizare

comparativ gradul de mărime al dezorganizării față de cea mai mică valoare a entropiei găsită la trei exerciții, prezentăm, în tabelul 2, măsura în care, în funcție de creșterea numărului de exerciții folosite crește și dezorganizarea.

Creșterea gradului de dezorganizare, care însoțește liniar mărirea numărului de exerciții folosite pentru aceeași perioadă de timp de antrenament, micșorează în mod direct proporțional și șansele noastre de a obține o adaptare a organismului pe linia unei intensități anumite. Variabilitatea mare de exerciții mărește șansele unor adaptări cu caracter întîmplător, la intensități foarte diferite și la eforturi mai mult sau mai puțin depărtate de specificul unei anumite probe sau ramuri de sport.

7. Energia informațională. Calculînd energia informațională pe care o poartă sau o transmite fiecare din variantele de numere de exerciții folosite, după formula $E_s = \Sigma p_i^2$, obținem valorile din tabelul 3.

Tabelul 3

Valorile energiei informaționale la diferite variante de numere de exerciții

Număr de exerciții	Energie informațională
3	0,3333
30	0,0333
75	0,0133
150	0,0066
310	0,0032
400	0,0025

Datele din acest tabel vin să susțină caracterul liniar invers proporțional al legăturii dintre numărul exercițiilor folo-

Tabelul 2

Raporturi între gradele de dezorganizare ale procesului de antrenament prin prisma entropiei informaționale calculate în tabelul 1

Număr exerciții	Entropie informațională	Raport de mărime Mai mare dezorganizarea față de:	
		Varianta cu 3 exerciții	Varianta cu 30 exerciții
3	- 1,0985	1	-
30	- 3,3977	3,09	1
75	- 4,3066	3,92	1,26
150	- 4,9605	4,51	1,45
310	- 5,6906	5,18	1,67
400	- 5,9914	5,45	1,76

site și cantitatea de energie informațională pe care o transmit.

„...energia informațională CREȘTE cu starea de ORGANIZARE a sistemului de la valoarea $\frac{1}{m}$ (sistem total dezorganizat), la valoarea 1 (sistem total organizat)." (V. SĂHLEANU : Știința și filozofia informației, Ed. politică, București, 1972, pag. 58).

Cu cît este mai mare numărul de exerciții folosite pe o perioadă dată (a nu se înțelege numărul de repetări !), cu atît este mai mică cantitatea de energie informațională care circulă. Pentru a ilustra, prin

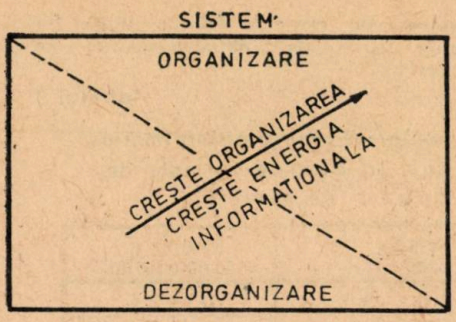


Fig. 2 Tendința creșterii energiei informaționale în funcție de creșterea stării de organizare a sistemului

cantități, raporturile dintre aceste energii informaționale puse în mișcare, prezentăm — în tabelul 4 — raporturile procentuale și de mărime între aceste variante de numere de exerciții.

loacelor de pregătire (din punctul de vedere al legăturii acestora cu performanța sportivă) și diversitatea exercițiilor (prin numărul mare de mijloace folosite) pot duce — chiar în condițiile unui volum mare de lucru — la rezultate sub nivelul scontat.

2. Încercările unor specialiști de a justifica teoretic folosirea unui număr redus de mijloace la începători și, în perioadele de început ale pregătirii, la sportivii de performanță și, invers, un număr mare de mijloace la sportivii de performanță, apreciate prin prisma entropiei informaționale și a energiei informaționale sînt neconfirmate și, deci, greșite.

3. Valorile calculate, atît cele pentru entropia informațională, cît și cele pentru energia informațională, sînt confirmate de aspectele practice ale metodicii de antrenament. La începutul activității sportive

Tabelul 4

Raporturile - prin prisma energiei informaționale - a organizării sistemului (proces de antrenament) la diferite variante de exerciții

Raporturi / Număr de exerciții	Față de varianta cu: 3 exerciții		30 exerciții	
	Procentuale	De mărime mai puțin organizat	Procentuale	De mărime mai puțin organizat
3	100 %	1	-	-
30	9,9 %	10,10	100 %	1
75	3,9 %	15,63	39,93 %	2,5
150	1,98 %	50,50	19,81 %	5,04
310	0,96 %	104,15	9,60 %	10,40
400	0,73 %	133,32	7,50 %	13,32

În loc de concluzii :

1. Cu toate condiționările făcute, care — printre altele — neglijează valoarea, calitatea fiecărui exercițiu în parte față de scopul urmărit, și cu aspectul pur teoretic al datelor folosite, calculul entropiei și al energiei informaționale ne subliniază necesitatea legăturii dialectice continue dintre volumul de lucru și calitatea lucrului prestat. Volumul de lucru, singur, nu poate rezolva efectul final pe care îl urmărim. Caracterul aleator al selecției mijși al fiecărei perioade pregătitoare, în parte, dintr-un ciclu de antrenament pe mai mulți ani sau anual, se folosește un număr mare de mijloace de pregătire. Acestea urmăresc adaptarea pe o gamă mai mare de posibilități. Concomitent cu creșterea specializării sau a formei sportive, însoțindu-le și chiar determinîndu-le — în final — valorile, mijloacelor de pregătire li se micșorează numărul, întrucît, acum, ele urmăresc anumite adaptări, bine precizate, în funcție de specificul competițional al probei sau al ramurii de sport.

4. Pentru mărirea eficienței pregătirii sportive, pe lîngă factorul informațional (cantitatea de informație), trebuie să avem în vedere — în cadrul unui sistem organizat de rezolvare complexă a problemelor pregătirii — și alți factori, cum ar fi :

— **dotarea genetică individuală** (fondul pe care urmează să se determine noi adaptări, el putînd să le favorizeze sau nu) ;

— **gradul de organizare al procesului de pregătire** (se ține seama, în mod organizat și cu eficiență — adică, măsuri și mijloace concrete —, de factorii necesari și implicați în orice adaptare — substanță, energie, informație —, sau unii dintre acești factori sînt lăsați să se rezolve de la sine sau prin alte sisteme ?) ;

— **structura mijloacelor de acțiune** (în cazul nostru de antrenament, se lucrează cu mijloace de pregătire, bine și concret structurate — unități funcționale de antrenament sau mijloace standardizate de pregătire —, sau acestea sînt determinate mai mult sau mai puțin aleator și după principii generale logico-pedagogice ?) ;

— **tempoul de adaptare individual** (care determină durata de timp necesară realizării gradului de adaptare posibil maxim, în condițiile date).

V. DUMITRESCU : Entraînement sportif et certains aspects de la théorie d'information

L'auteur essaie de déterminer la valeur de l'entropie informationnelle — qu'il considère comme mesure du degré d'organisation d'un système ou d'un processus — et de l'énergie informationnelle des nombres differents d'exercices utilisés dans le processus d'entrainement. Les conclusions sont, en dernière analyse, les suivantes : seul le volume de travail ne peut réaliser l'effet final escompté, le caractère aléatoire de la sélection des moyens de préparation (du point de vue de la relation de ceux-ci avec la performance sportive) et la diversité des exercices (par le grand nombre des moyens utilisés) peut mener — même dans les conditions d'un grand volume de travail — aux résultats sous le niveau escompté, si l'on ne tient pas compte d'autres facteurs, tels que : la dotation génétique individuelle, le degré d'organisation du processus de préparation, la structure des moyens d'action, le rythme d'adaptation individuelle.

V. DUMITRESCU : Sporting Training and Some Aspects of the Information Theory

The author tries to determine the value of informational entropy — which he considers to be a measure of the degree of organization of a system on process — and of the informational energy of a number of different exercises used in the process of training. His conclusions are in essence the following : the working volume alone cannot achieve the final effect in view ; the aleatory character of the selection of the means of training (from the point of view of their relationship to performance in sports) and the diversity of exercises (considering the great number of means used) can lead, even in the conditions of a great volume of work, to results below the envisaged level if other factors are not taken into account such as : the genetical qualities of the individual, the degree of organization of the training process, the structure of action means, the tempo of individual adaptation.

REDUNDANȚA REFLEXULUI ELECTRODERMAL

Dr. ing. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

Scopul acestei lucrări este elaborarea unei modalități de apreciere și interpretare unitară a reflexului electrodermal.

Ca atare, pentru atingerea scopului, se încearcă o desprindere din entropia maximă a reflexului electrodermal a entropiei utile unei interpretări și unei decizii corecte. Cu alte cuvinte, din nedeterminarea informațională maximă impusă de caracteristicile aparaturii de măsură, de categoria și parametrii stimulilor, de condițiile de mediu și de investigație etc., se încearcă a se desprinde informațiile utile, după părerea noastră, cu privire la starea instanțelor nervoase implicate în reflex sau la modificările de stare provocate de un factor de activare sau de perturbare cunoscut.

Considerăm necesară următoarea precizare : în această lucrare, prin reflex electrodermal (RED), se înțelege variația tranzitorie a diferenței de potențial electric cutanat și a caracteristicilor electrice pasive ale țesutului biologic explorat, în urma unei activări voluntare sau involuntare.

Diferite forme ale RED sînt întîlnite în literatura de specialitate, cel mai frecvent sub denumirile de reflex psihogalvanic, efect Féré-Veraguth, efect Tarchanoff, reflex cerebral de impedanță etc. Diversitatea denumirilor este justificată de aspectele particulare sau parametrice care sînt puse în evidență. Pe de altă parte, unitatea fenomenologică a acestora este doar postulată, rareori și argumentată complex. Sînt cunoscute mai multe teorii privind mecanismul RED și mai multe încercări de modelare a RED prin componente active și pasive de circuit electric. O sinteză recentă a acestora a fost realizată de DUMITRESCU și GOLOVANOV (1).

2. TRATAREA SISTEMICĂ A RED

RED se pune în evidență cu ajutorul a doi electrozi cu electie uzuală în zona tenară și palmară. Prin stimulare endogenă, exogenă sau psihogenă, se evidențiază — la nivelul celor doi electrozi, deci pe o singură cale aferentă — un răspuns tranzitoriu al instanțelor nervoase centrale și periferice implicate în RED, la stimulările respective.

În procesul de cunoaștere, este facil să se considere instanțele nervoase implicate în RED ca un bloc funcțional cu o stare anumită (S), stimulările pe diversele căi aferente — ca semnale de intrare (x_1) iar RED (răspuns tranzitoriu), ca semnal de ieșire $/F(x_{1s}S,t)/$.

Sistemul format din mărimile de intrare, blocul funcțional și mărimea de ieșire (fig. 1) prezintă toate avantajele analizei calitative a fenomenelor biologice modelate.

Astfel, dacă se consideră (și este complet justificat) oricare din stimulii uzuali — endogen, exogen sau psihogen — ca un semnal de tip impuls unitar :

$$x(t) = \begin{cases} 0 & t<t_0;\ t>t_1 \\ 1 & t_0<t<t_1 \end{cases}$$

atunci RED devine un răspuns de tip pondere :

$$F(t) = \begin{cases} K & t<t+\delta;\ t>t_2 \\ F(t)+K & \delta<t<t_2 \end{cases}$$

Forma răspunsului de tip pondere, adică chiar parametrul principal al RED, permite aprecierea calității reglajelor nervoase ale structurilor biologice aferente.

După cum se știe din teoria sistemelor, forma răspunsurilor tranzitorii, prin inferență, poate caracteriza regimurile nominale de funcționare ale sistemelor. Așadar, RED poate fi un indicator al stării și funcționalității anumitor instanțe nervoase în activitatea habituală sau în urma unor interferențe sau influențe cu factori activatori sau perturbatori (p). În raport cu forma RED, se consideră factori perturbatori chiar

și excitanții fiziologici cu semnificație pozitivă. De exemplu, un astfel de factor perturbator poate fi echivalent cu efortul fizic din procesul de pregătire sportivă.

Faptul că funcția pondere F (t) devine constantă, K, la $t \geq t_2$, cu alte cuvinte, RED are o durată limitată (numai cîteva secunde), demonstrează că sistemul considerat de noi este un sistem automat ce comportă feed-back. Pentru scopul lucrării, atît feed-back cît și blocul funcțional (figurat cu linia întreruptă în fig. 1 a, care explică acomodarea și instruirea) nu este util să fie luate în considerație. De aceea, starea instantelor cerebrale, S (t, p, x_i, F), se reduce la o singură dependență, S (p).

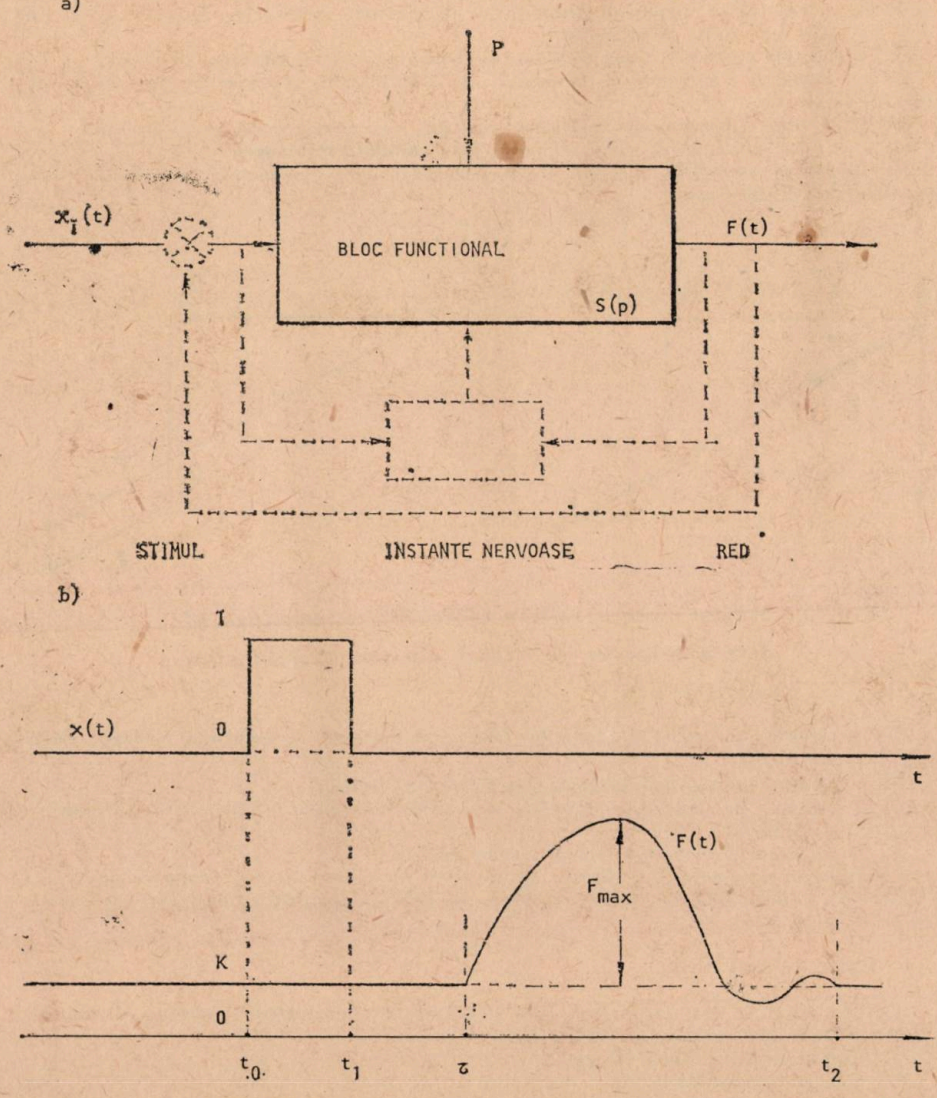


Fig. 1 - a) Sistemul RED.

b) Forma semnalului de intrare x(t) și a semnalului de ieșire F(t). (Cu linie punctată sînt reprezentate conexiunile care asigură reglajul automat, procesele de acomodare și instruire, dar care nu au legătură cu studiul de față.) Explicații în text.

3. POTENȚIALUL ELECTRIC LA ELECTROZI

După opinia noastră și în conformitate cu nivelul gnoseologic actual, potențialul electric la electrozi, indiferent de electție, este o funcție de forma :

$$F(t) = U(t) \cos [\omega t + \varphi(t)] + E(t),$$

unde

F (t) — reprezintă răspunsul tranzitoriu al activării instanțelor nervoase prin una sau mai multe căi aferente ;

U (t) cos $[\omega t + \varphi(t)]$ — este căderea de tensiune cu amplitudine, frecvență și fază variabile, nearmonică, generată de modificările reflexogene ale impedanței țesutului biologic, iar

E (t) — este diferența de potențial biologic de proveniență endocorporală, încă neidentificată ca sursă, de asemenea, variabilă reflexogen.

În diagrama vectorială (fig. 2), F (t) reprezintă locul geometric al variației rezultantei vectorilor de tensiune :

$$\bar{F} = \bar{U}_R + \bar{U}_C + \bar{U}_L + \bar{E},$$

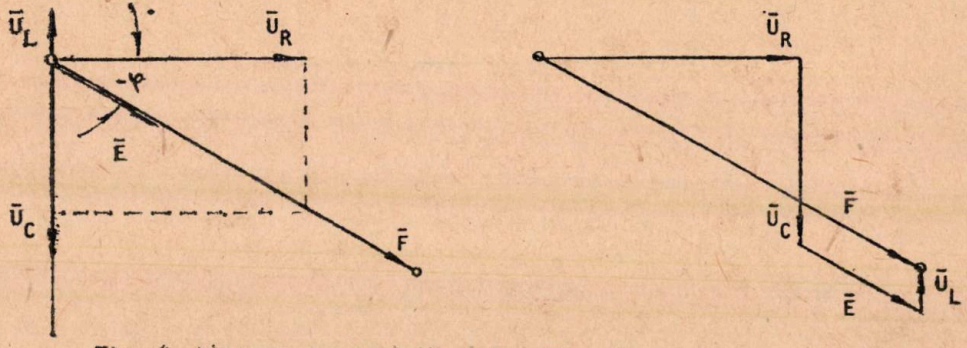


Fig. 2. Diagrama vectorială a căderilor de tensiune și diferențelor de potențial din cadrul RED. Explicație în text.

$\bar{U}_R$ — căderea de tensiune, datorită rezistenței electrice a țesutului biologic dintre electrozi ;

$\bar{U}_C$ — căderea de tensiune, datorită reactanței capacitative ;

$\bar{U}_L$ — căderea de tensiune, datorită reactanței inductive (după datele literaturii, neglijabilă) ;

$\bar{E}$ — diferența de potențial biologic endocorporal.

Se înțelege că potențialul electric la electrozi este analizat în condițiile unei anumite stări (S) a instanțelor nervoase implicate în RED și pentru stimuli (x_1) elementari.

4. PARAMETRII RED

Analiza RED se face prin aprecierea și măsurarea parametrilor acestuia. Parametrii relevanți ai RED sînt următorii (fig. 1 b) :

4.1. amplitudinea maximă (F_{max})
4.2. forma răspunsului F (t) ;
4.3. latența răspunsului (δ) ;
4.4. durata răspunsului (t_2) ;
4.5. caracterul răspunsului (spontan-evocat) ;
4.6. acomodarea (la mai multe răspunsuri) ;
4.7. similitudinea (la mai mulți stimuli).

În literatura de specialitate sînt întîlnite mai multe încercări de a grupa unii dintre acești parametri (în legătură și cu caracteristicile stimulului).

Astfel, LANG (2) elaborează indicele de tonicitate, definit ca fiind timpul necesar pentru atingerea pantei descendente a RED la jumătate din amplitudinea maximă.

DUMITRESCU (3) stabilește o serie de indici (de promptitudine, de activare, de inerție), care sintetizează mai mulți parametri relevanți.

În legătură cu similitudinea sau „concordanța" dintre RED la diferite căi aferente de stimulare, PARTHENIU (4, 5), PARTHENIU și DEMETRESCU (6, 7) subliniază caracterul independent al acestui parametru de condițiile de investigație, condițiile de mediu, electrozi și aparatură.

5. CATEGORIILE DE STIMULI

Stimulii RED se caracterizează prin următorii parametri :

— tipul (în legătură cu calea aferentă predominantă) ;
— forța ;
— durata ;
— frecvența (în cazul mai multor stimuli) ;
— asocierea și programarea (în cazul mai multor tipuri de stimuli) ;
— semnificația (la stimuli psihogeni).

Pentru studierea RED în condiții normale, este recomandabil să se folosească stimuli reproductibili, adică cu parametri egali sau foarte asemănători.

PARTHENIU (4, 5) propune și utilizează stimuli cu durată scurtă (0,5—2 sec.), forță relativ mică (comparabilă pentru diverse căi aferente), asociere și programare cu caracter de surpriză. În ceea ce privește studiul neurodinamicii cerebrale (asociat cu EEG) și al reactivității sistemului nervos vegetativ, PARTHENIU și DEMETRESCU (6) folosesc următoarele categorii de stimuli :

— endogen : — proprioceptiv ;
— interoceptiv ;

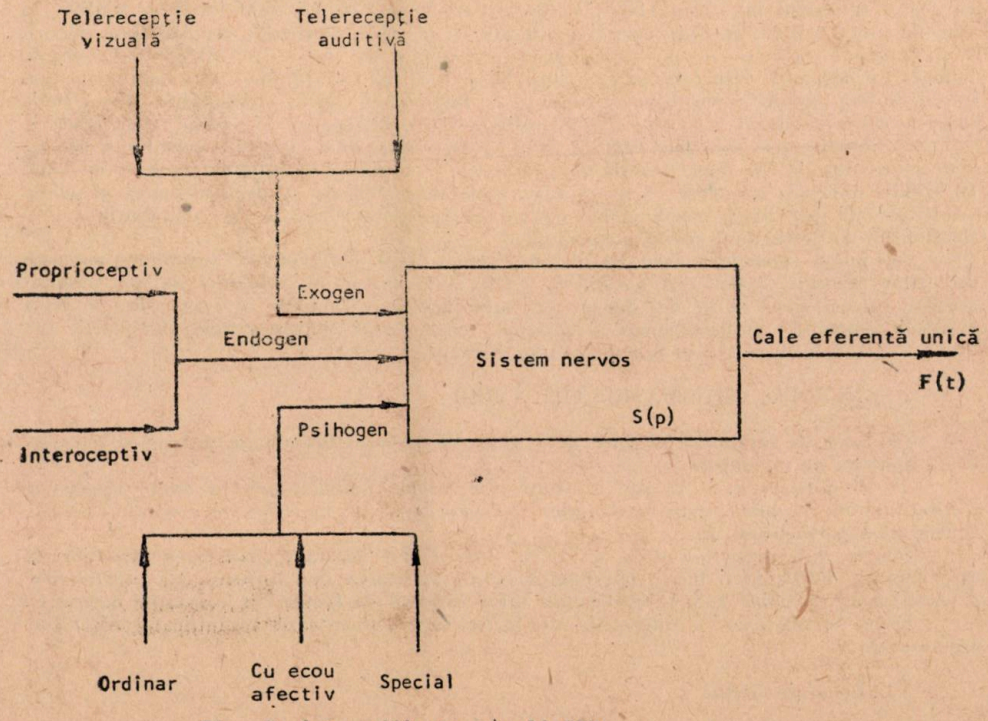


Fig. 3. Categoriile de stimuli RED.
Explicație în text.

— exogen : — telerecepție vizuală ordinară ;
— telerecepție auditivă cu caracter de surpriză ;
— psihogen : — ordinar.

Studii clasice de RED, printre care MERLIN (8), AX (9) relevă utilizarea stimulilor psihogeni cu ecou afectiv sau de tip special (asociativ-verbal, cu semnificație etc.).

În fig. 3 sînt prezentați sinoptic acești stimuli care, după opinia noastră, acoperă suficient de complet principalele căi aferente. Stimulii nociceptivi nu sînt luați în considerație.

În metoda practică, elaborată de PARTHENIU (4) și completată de PARTHENIU și HARALAMBIE (10), PARTHENIU și GAGEA (11), pentru studiul corelat al neurodinamicii cerebrale, al reactivității neurovegetative, al reactivității formațiunii reticulare sau al reacțiilor emoționale legate și de atenție, stimulările se fac în felul următor :

Subiectului — aflat în clinostatism, cu ochii închiși și în repaus psihosenzorial — i se comandă de către examinator :

5.1. strîngerea energică a pumnului, cu deschidere imediată, o singură dată, numai la comandă, ca stimul proprioceptiv (predominent) ;

5.2. inspirație profundă, urmată de expirație rapidă, o singură dată și numai la comandă, ca stimul interoceptiv (presiune pe plexul solar) ;

5.3. deschiderea și închiderea ochilor, o singură dată, numai la comandă, ca stimul telereceptiv vizual ;

5.4. un calcul aritmetic elementar, ca stimul psihogen ordinar ;

5.5. un răspuns scurt la o întrebare cu ecou afectiv, și uneori

5.6. un zgomot-surpriză (subiectul avînd ochii închiși), ca stimul telereceptiv auditiv.

6. INSTANȚELE NERVOASE IMPLICATE ÎN RED

Studii pe animale, în special cele ale lui WANG, STEIN și BROWN (12), WANG și BROWN (13), BLOCK (14) arată stereotaxic că, odată cu declanșarea RED, se produce o excitație bruscă a sistemului activator ascendent, cu activare a lobului frontal, conexă cu cea a diencefalului. DUMITRESCU (3) citează studii ale lui MAGOUN și RHINS, în care se menționează, pe lîngă cele trei funcții — de trezire corticală, de facilitare motorie și de răspuns vegetativ — ale formațiunii reticulare, și un mecanism inhibitor, de origine bulbară și corticală (situat în partea caudală și mediană a bulbului). S-a mai evidențiat un al doilea circuit : reticulo-cortico-reticular, implicat în RED, demonstrat prin relația inversă dintre tonusul cortical și amplitudinea RED. MAGOUN și colab. evidențiază și instanțe hipotalamice care fac legătura între reacția sistemului nervos vegetativ și reacția endocrino-umorală. Pe lîngă factorii neuroumorali ce modifică parametrii electrici de fond, DUMITRESCU (3) consideră — rezumativ — că RED depinde și de activitatea glandelor sudorifice, de activitatea membranelor cu rol de izolație electrică și de schimburile hidroelectrolitice din structurile periferice explorate.

Se poate demonstra facil că la morfologia RED participă și instanțele nervoase ale căilor aferente. Astfel, este posibil ca RED să fie evocat la stimulări pe cale proprioceptivă sau exogenă și să fie „blocat" la stimulare interoceptivă, de exemplu, pe calea excitării neuronilor postganglionari ai plexului solar, atunci cînd viscerele abdominale sau nervii vegetativi nu se află în funcționalitate normală.

7. ENTROPIA INFORMAȚIONALĂ A RED

Calitatea de informație pe care ne-o oferă RED este o funcție de parametri și variabilele metodei de investigație.

Pe de altă parte, RED este un indicator fiziologic asociat pentru unele aspecte de neurodinamică cerebrală, starea instanțelor nervoase implicate în reflex și a ecoului biologic al factorilor perturbatori, p.

Pentru interpretarea corectă a RED, este absolut necesară precizarea factorilor de care depinde RED. Acest lucru echivalează cu transformarea sau aproximarea parametrilor și variabilelor metodei de investigație sau altor categorii de factori în constante cunoscute.

După opinia noastră, categoriile de factori care influențează semnificativ RED sînt următoarele :

7.1. Locul de electție.

În funcție de locul de electție, diferă :

7.1.1. impedanța (rezistența) cutanată dintre electrozi ;

7.1.2. cantitatea și calitatea lichidului sudoral ;
7.1.3. irigația sanguină locală.

7.2. Condițiile tehnice (electrozi și aparatură).

În legătură cu electrozii, trebuie să se precizeze următoarele :
7.2.1. calitatea și suprafața electrozilor ;
7.2.2. calitatea și cantitatea pastei de contact ;
7.2.3. polaritatea electrozilor :
— nepolarizați ;
— polarizați în curent continuu ;
— polarizați în curent alternativ.

Pentru electrozii polarizați, se impune cunoașterea tensiunii, a densității de cîmp electric și a frecvenței și formei curentului alternativ.

În legătură cu aparatura, trebuie precizate următoarele :
7.2.3. parametrii și fidelitatea amplificatorului, în special a
— constantei de timp ;
7.2.4. parametrii și fidelitatea inscriptorului, în special a
— vitezei de înregistrare.

7.3. Condițiile de mediu.

Din această categorie fac parte :
7.3.1. temperatura ambiantă și locală ;
7.3.2. lumina ;
7.3.3. zgomotul de fond.

7.4. Condițiile de investigație :

7.4.1. repaus psihosenzorial ;
7.4.2. gradul de instruire al subiectului în legătură cu stimulii ;
7.4.3. factorul de perturbație (activare). Mai precis : caracterul, parametrii acestuia și momentul aplicării. De exemplu : investigația se face la 30 de minute după efectuarea de către subiect a unui efort fizic gradat. Alt exemplu : după 10 minute de la administrarea a 400 mg vitamină C.

7.5. Categoria stimulilor :

7.5.1. calea aferentă ;
7.5.2. parametrii stimulilor :
— forța ;
— durata ;
— frecvența lor ;
— asocierea și programarea ;
— semnificația.

7.6. Experimentator :

7.6.1. precizia măsurii.

7.7. Starea instanțelor nervoase implicate în RED :

7.7.1. a anumitor părți ale sistemului nervos central ;
7.7.2. a căii aferente ;
7.7.3. a căilor aferente.

În total, au fost identificați 21 de factori care modifică semnificativ RED. Dintre aceștia, numai (ultimii 3) starea anumitor părți ale sistemului nervos central, a căii aferente și a căilor aferente constituie obiect de studiu, adică funcție-obiectiv pentru RED.

O formă mai complexă a acestei funcții-obiectiv este diferența de stare, adică reactivitatea instanțelor nervoase implicate în RED, în urma aplicării factorului perturbator (activator), p.

Așadar, entropia informațională utilă a RED despre funcția-obiectiv poate fi falsificată sau mascată de unul sau mai mulți din ceilalți 18 factori semnificativi, dacă aceștia nu sînt cunoscuți, delimitați sau aproximați constanți.

Pentru ilustrare, să analizăm specimenul de înregistrare din fig. 4.

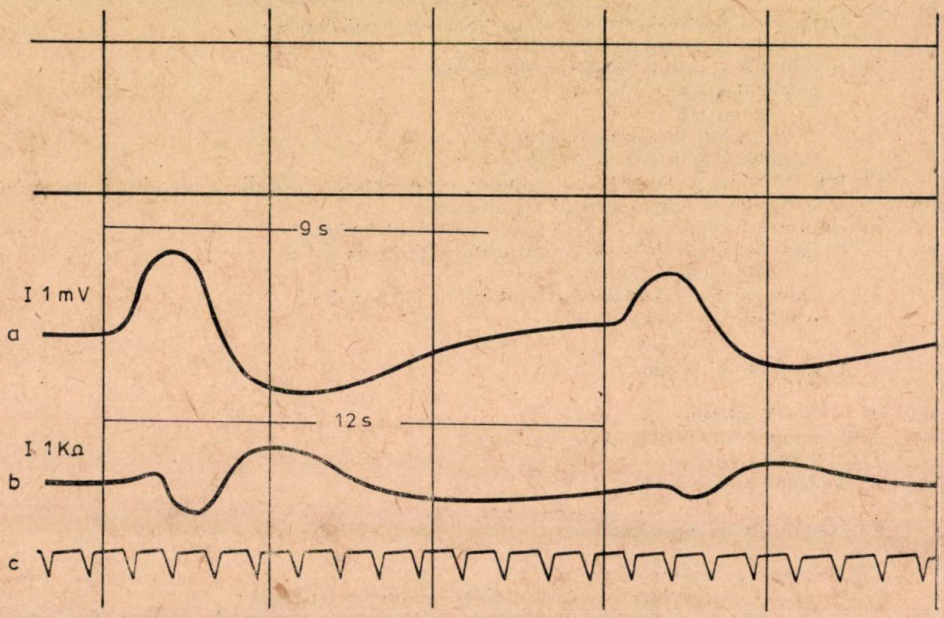


Fig. 4 Specimen de înregistrare RED

Traseul a: RED cu electrozi polarizați
Traseul b: RED cu electrozi nepolarizați
Traseul c: baza de timp în secunde
(înregistrare simultană la același subiect).

La două perechi de electrozi în strînsă vecinătate, montați în zona tenară și palmară, se atașează amplificatoare și înregistratoare în curent continuu. Una dintre perechile de electrozi este polarizată cu o tensiune continuă (20 mV) ce nu produce curent ionic prin țesut (traseul a), iar cealaltă pereche de electrozi este practic nepolarizată (traseul b). La stimulare proprioceptivă, se obțin două RED provenite din aceeași stimulare și pe aceeași cale aferentă. Ele se diferențiază evident, atît la amplitudine și durată, cît și la formă. Care dintre ele este util să fie luată în considerație ?

Desigur, amîndouă, cu condiția să se precizeze la ce se referă utilitatea. Dacă este util să se aprecieze în special echilibrul funcțional al formațiunii reticulare, atunci traseul a cu electrozi polarizați, care surprinde variațiile fine reflexe de rezistență cutanată, este cel indicat să fie luat în considerație. Traseul b reflectă în special variația reflexă a diferenței de potențial endocorporal la nivelul local, a cărei semnificație nu este încă pe deplin elucidată.

În fig. 5 sînt prezentate două RED succesive înregistrate de același subiect, aceeași stimulare, aceiași electrozi etc., singura deosebire constînd în felul tensiunii de polarizare a electrozilor. În traseul c, electrozii sînt polarizați în curent continuu (curentul prin țesut : 20 μA), iar în draseul d, electrozii sînt polarizați în curent alternativ cu frecvența de 30 Hz (tot 20 μA).

Impedanța țesutului explorat, la nivelul celor doi electrozi, este o funcție de timp (regim tranzitoriu) :

$$Z(t) = Z_0(t)e^{-j \operatorname{arc\,tg} \frac{X_c(t)}{R(t)}}$$

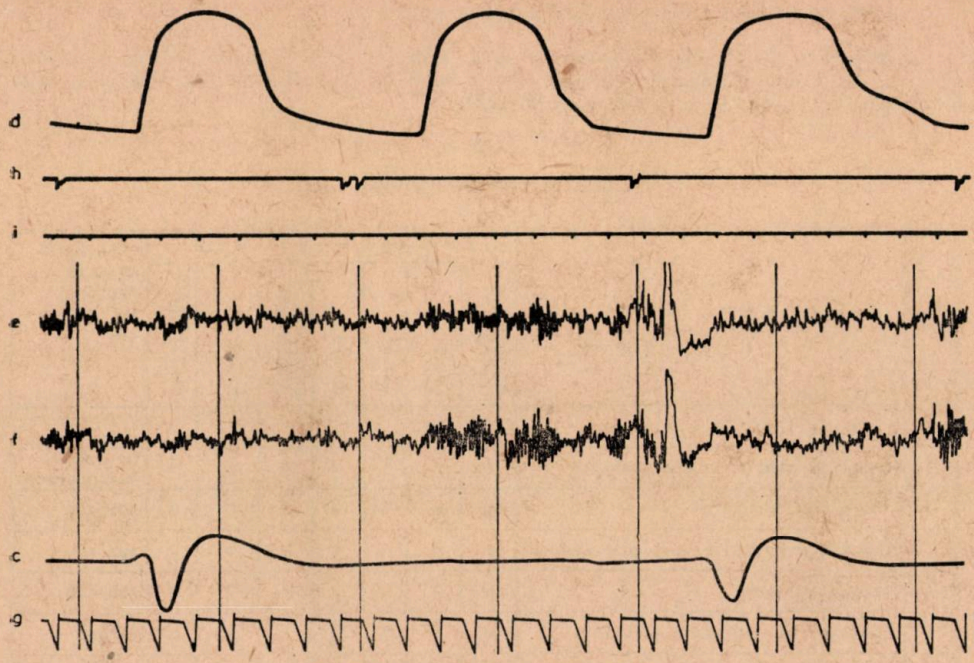


Fig. 5 Specimen de înregistrare RED.
Traseul c: RED cu electrozi polarizați în curent continuu
Traseul d: RED cu electrozi polarizați în curent alternativ
Traseul g și i: baza de timp
Traseul e și f: EFG - (zone post-rolandice)
Traseul h: marcaj
Notă: Înregistrare RED cu electrozi polarizați pusă la dispoziție și reprodusă cu permisiunea dr. A. Partheniu.

unde :

Z_0 (t) este modulul impedanței ;

X_c (t) este reactanța capacitativă ;

R (t) este rezistența țesutului biologic.

Ea are o variație maximală (Z_{max}) corespunzătoare amplitudinii maxime a fiecăruia dintre cele două RED (fig. 5). În traseul c, este pusă în evidență componenta rezistivă (R_{max}) a acestei impedanțe, iar în traseul d, este pusă în evidență componenta reactivă capacitativă ($X_{c.\ max}$) a aceleiași impedanțe. (În fig. 5 d, această variație maximală a Z(t) este reprezentată vectorial).

Cu alte cuvinte, la unul și același subiect, în condiții identice, exceptînd parametrii amplificatorului, se obțin informații diferențiate entropic privind același fenomen : variația fină a impedanței regiunilor distale, condiționată în principal de reactivitatea formațiunii reticulare și a circuitelor cortico-tronculo-corticale (PARTHENIU și DEMETRESCU, 7).

În fig. 6, se prezintă un specimen de înregistrare a RED simultan pe patru canale, de la aceiași electrozi plasați în zona tenară și palmară la un subiect. Condițiile de înregistrare sînt, logic, aceleași, exceptînd unul din parametrii amplificatoarelor, și anume : constanta de timp. În funcție de constanta de timp, se modifică parametrii RED, în special forma curbei. Deoarece reactanța țesutului explorat este relativ mare (condensatorul echivalent are circa 4+6 F), se consideră că RED este cu atît mai fidel relevat grafic, cu cît constanta de timp a amplificatorului este mai mare.

Exemplele de mai sus au fost prezentate ca o încercare de argumentare a necesității unificării și precizării condițiilor de investigație prin RED.

8. REDUNDANȚA INFORMAȚIONALĂ A RED

Parametrii RED sînt influențați în mod diferit de factorii semnificativi menționați mai sus. Determinarea exactă a gradului și a modului de influență nu este încă facilă și nici strict necesară aprecierii redundanței RED.

TABELUL NR. 1

DE CINE SI CIT DEPINDE RED?

NR. CRT.	FACTORUL DE INFLUENTA	PARAMETRII RED							Cine delimitează factorii de influență?
		Amplitudine maximă	Formă	Latență	Durată	Caracter spontan-act.	Acomodare	Similitudine	
	SIMBOL	F_{max}	F(t)		t_2				
1.	Locul de electie a electrozilor	M	M	M	M	M	p	M	metodă-explorator
2.	Impedanța țesutului	m	p	0	0	0	0	0	subiect
3.	Cantitate și calitate lichid sudoral	m	p	m	p	M	p	0	subiect
4.	Irigația locală	p	0	p	0	p	0	0	subiect
5.	Calitate și suprafață electrozi	m	0	0	0	p	0	0	metodă
6.	Calit.și cant. pastă de contact	p	0	0	0	0	0	0	metodă
7.	Polarizare electrozi	M	M	M	M	M	p	0	metodă
8.	Constantă de timp amplificat	p	M	M	M	m	0	0	metodă
9.	Viteza de înregistrare	0	p	0	0	0	0	0	metodă
10.	Temperatura ambiantă	p	p	p	p	p	0	0	explorator
11.	Lumina ambiantă	p	p	0	0	0	0	0	explorator
12.	Zgomot de fond	p	p	p	p	p	0	0	explorator
13.	Repaus psihosenzorial	m	m	m	m	M	m	m	subiect
14.	Grad de instruire subiect-stim.	p	0	0	0	M	p	0	explorator/subiect
15.	FACTOR PERTURBATOR (ACTIVATOR)	M	M	M	M	M	M	M	metodă/expl./subiect
16.	Parametrii stimulului	m	p	p	p	p	M	M	metodă
17.	Calea aferentă de stimulare	M	M	m	m	p	p	0	metodă
18.	Precizia măsurătorii	p	m	p	p	m	p	p	explorator
19.	STAREA PARTII S.N.C.	M	M	m	M	M	M	p	subiect
20.	STAREA CAII EFERENTE	M	M	M	M	m	p	M	subiect
21.	STAREA CAII AFERENTE	M	M	M	M	M	M	M	subiect

LEGENDA: M - mult
m - mediu
p - puțin
0 - deloc
(Seturi FUZZY)

De aceea, s-a recurs la exprimarea în seturi Fuzzy a gradului de influență al celor 21 de factori asupra parametrilor RED. Reamintim că, în concepția lui ZADEH (15, 16), seturile Fuzzy extind noțiunea de „exact" la cea de „aproape exact".

În tabelul 1, se prezintă sinoptic gradul în care parametrii RED sînt influențați de condițiile tehnice, de mediu, de investigație etc.

Considerăm suficientă, pentru expectația actuală asupra redundanței RED, împărțirea gradului de influență în patru clase valorice (a se vedea legenda tabelului 1). Aceste clase valorice nu sînt simple cuantificări, ci întrepătrunderi Fuzzy.

Orice metodă de înregistrare și studiere a RED impune mai multe condiții restrictive. În metoda elaborată de PARTHENIU și perfecționată de PARTHENIU și GAGEA (11), condițiile restrictive transformă o serie de parametri, de care depinde RED, în constante cunoscute și, ca atare, reduc entropia informațională. Reducerea entropiei se face pe seama următoarelor precizări : doi electrozi identici, de suprafață 4 cmp, din aliaj de staniu, sînt aplicați cu pastă de electrozi (sol. ClNa) în regiunea tenar-palmară a subiectului. Electrozii sînt nepolarizați, constanta de timp a amplificatorului este de 1,5 s,

T A B E L U L NR. 2

Gradele în care parametrii RED sînt influențați de condițiile de investigație, mediu etc.
(După metoda PARTHENIU și GAGEA)

NR. CRT.	FACTORUL DE INFLUENȚA	PARAMETRII RED							
		Amplitudinea maximă	Forma	Latența	Durata	Caract. spontan-activat	Acomodare	Similitudine	
1.	Impedanța țesutului	m	p	0	0	0	0	0	
2.	Cantitate și calitate lichid sudoral	m	p	m	p	M	p	0	
3.	Irigație locală	p	0	p	0	p	0	0	
4.	Temperatura ambiantă	p	p	p	p	p	0	0	
5.	Lumina ambiantă	p	p	0	0	0	0	0	
6.	Zgomot de fond	p	p	p	p	p	0	0	
7.	Repaus psihosenzorial	m	m	m	m	M	m	m	
8.	Grad de instruire subiect-stimulare	p	0	0	0	M	p	0	
9.	Calea aferentă de stimulare	M	M	m	m	p	p	0	
10.	Precizia măsurării	p	m	p	p	m	p	p	
11.	STAREA PARTII SNC	?	?	m	?	?	?	p	
12.	STAREA CAILOR AFERENTE	?	?	?	?	m	p	M	
13.	FACTOR PERTURBATOR (ACTIVATOR)	?	?	?	?	?	?	?	

iar viteza de înregistrare este de 5 mm/s. Stimulii sînt elementari, de tip „impuls unitar", și sînt administrați cu frecvența de circa 0,1 Hz. Se utilizează căile aferente : proprioceptivă, interoceptivă, telereceptivă vizual și auditiv, psihogenă ordinar și afectiv. În tabelul 2, sînt prezentate gradele în care parametrii RED sînt influențați de condițiile de investigație, de mediu, precum și de ceea ce — în metoda PARTHENIU și GAGEA — se consideră a fi informații utile oferite de RED (care sînt variabilele independente).

Desigur, ca în orice altă metodă, condițiile de investigație și de mediu pot fi, la rîndul lor, delimitate sau bine precizate. Așa, de exemplu, dacă se consideră că investigația se face : în zona de confort a temperaturii ambiante, iluminare redusă, fără zgomot de fond, subiectul fiind bine instruit în ceea ce trebuie să execute la comanda examinatorului, iar examinatorul măsoară RED cu erori acceptabile, atunci redundanța RED crește considerabil.

Redundanța RED devine maximă atunci cînd interpretarea RED se face în legătură cu investigațiile anterioare ale RED la același subiect, adică în mod individual. În această situație, RED devine o funcție de : starea părții SNC implicată, în reflex (S_c) starea căii aferente de stimulare (S_a) și factorul perturbator (P) :

$$RED = f(S_c, S_a, P)$$

Un caz cu totul particular, dar frecvent, este acela al stimulării pe mai multe căi aferente, cu menținerea (sau lipsa) aceluiași factor de perturbare (activare) :

$$RED = f(S_a, S_c)$$

Iar dacă RED sînt egale sau similare la stimulări pe patru sau mai multe căi aferente, exceptînd una, atunci informația utilă poate fi raportată numai la acea cale aferentă, cu condiția ca egalitatea sau similitudinea să nu fie o triplă sau cvadruplă (etc.) coincidență întîmplătoare, situație, de altfel, deosebit de rară :

$$RED = f(S_a)$$

La rîndul lor, fiecare parametru al RED, față de aceste informații utile, are o redundanță diferită (tabelul 1). Sub aspectul seturilor Fuzzy, cei mai avantajoși parametri din punctul de vedere al redundanței sînt acomodarea și similitudinea. Acomodarea, dar mai ales similitudinea depind cel mai puțin, comparativ cu ceilalți parametri, de condițiile de investigație tehnice și de mediu.

9. CONCLUZII

9.1. Reflexul electrodermal, privit ca un răspuns tranzitoriu al unui sistem la a cărui intrări sînt aplicați stimuli elementari de tipul impuls unitar, oferă informații utile despre starea și funcționalitatea unor instanțe nervoase centrale, a căilor aferente de stimulare sau a modificărilor de stare, ca urmare a unor influențe perturbatoare sau activatoare.

9.2. Parametrii reflexului electrodermal sînt influențați în mod diferit de condițiile de investigație, condițiile tehnice și cele de mediu.

9.3. Redundanța maximă, în ceea ce privește cantitatea de informație utilă dobîndită prin RED, se obține atunci cînd cel puțin 21 de factori entropici ai RED sînt delimitați sau considerați constanți.

9.4. Exprimarea în seturi Fuzzy a parametrilor RED este, la nivelul gnoseologic actual, suficientă pentru caracterizarea RED ca indicator asociat studiului neurodinamicii cerebrale, al reactivității neurovegetative, al reactivității formațiunii reticulare sau al reacțiilor emoționale legate și de atenție.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU I. F. și GOLOVANOV CARMEN : Activitatea electrodermală, cap. IV, în Omul și mediul electric de I. F. Dumitrescu, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1976.
2. LANG A. H. : Acta Physiol. Scend. 69, p. 341, 1976.
3. DUMITRESCU I. F. : Omul și mediul electric. Fenomene bioelectrice de suprafață, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1976.
4. PARTHENIU AL. : Indicateurs électrophysiologiques cardinaux de la neurodinamique cérébrale. Communication, Premier Congrès Balkanique de la Médicine Sportive, Athènes, 1972.

5. PARTHENIU AL. : The Utilization of the Cerebral Impedance Reflex for the Investigation of Cerebral Neurodynamics in Sportsmen. In : Symposiun Possibilities of Investigating the Nervous System in Sports Medical Practice, Bucharest, Nov. 1963, J. Sports Medic. (Torino), nr. 5, p. 100—107 (1965).
6. PARTHENIU AL. și DEMETRESCU M. : Uber den Reflex der feinen Schwankungen der Impedanz in den distalen Gegenden der Extremitäten. In: Sportärzte-Tagung, p. 359—364, Leipzig, 1953.
7. PARTHENIU AL. și DEMETRESCU M. : Le réflexe cérébral d'impédance dans le controle médico-sportif. In : La Medicine Sportive. Travaux du XII-ème Congrès Jubilaire F.I.S.M., Moscou, 1958. Edit. en langues étrangères, Moscou, 1960, p. 311—316.
8. MERLIN L. A. : citat de Dumitrescu I. F. în Omul și mediul electric. Fenomene bioelectrice de suprafață, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1976.
9. AX V. H. : citat de Dumitrescu I. F., în Omul și mediul electric. Fenomene electrice de suprafață, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1976.
10. PARTHENIU AL. și HARALAMBIE G. : Der zerebrale Impedanzreflex (ZIR) und die Veräderung des Speichel-pH im Verlaufe körperlicher Belastung. Medizin un Sport, 7, p. 108—113, 1967.
11. PARTHENIU AL. și GAGEA A. : Metodă și aparat pentru explorarea corelativă și multilaterală a funcției nervoase. Brevet invenție nr. 51271/69, O.S.I., București.
12. WANG G. H., STEIN D., BROWN N. W. : I. Neurophysiol, 19, p. 350, 1956.
13. WANG G. H., BROWN N. W. : I. Neurophysiol., 19, p. 340, 1965.
14. BLOCH V. : I. Physiol. Suppl., 13, Paris, 1965.
15. ZADEH L. A. : Fuzzy Sets. I. Information and Control, 8, June, 1965, U.S.A.
16. ZADEH L. A. : A Fuzzy Algorithmic Approach to the Definition of Complex or Imprecise Concepts, ERL Memo M-474, Oct. 1974, University of California, Berkeley, U.S.A.

A. GAGEA : La rédondance du réflexe dermo-électrique

L'auteur se propose d'élaborer une modalité d'appréciation unitaire du réflexe dermo-électrique. L'ouvrage connaît la structure suivante : le traitement systémique de RED ; le Potentiel électrique aux électrodes ; les Paramètres RED ; les catégories de stimules ; l'entropie informationnelle de RED ; conclusions.

Dans le dernier chapitre l'auteur met en évidence : RED offre des informations utiles sur l'état et la manière de fonctionner de certaines instances nerveuses centrales, des voies afférentes de stimulation ou de modification d'état ; les paramètres RED sont influences différement par les conditions d'investigation, les conditions techniques et de milieu (environnement) ; la rédondance maxima, quant à la quantité utile d'informations obtenue par RED, s'obtient alors qu'au moins 21 facteurs entropiques de RED sont delimités ou considerés constants ; l'expression en sets Fuzzy des paramètres RED suffit pour caracteriser RED comme indicateur associé à l'étude de la neurodynamique cérebrale, de la réactivité de la formation réticulaire ou des réactions émotionnelles reliée à l'attention.

A. GAGEA : Redundancy of Electrodermal Reflex (RED)

The author makes it his aim to find a way of unitary appreciation and interpretation of the electrodermal reflex. His work concentrates on : the systemic treatment of RED ; the electric potential at the electrodes ; the RED parameters ; the categories of stimuli ; the nervous instances implied in RED ; the informational enthropy of RED ; the informational redundancy of RED ; conclusions. In the last chapter the author underlines the following factors : RED offers useful information on the state and functionality of central nervous instances, on the stimulating ways implied or of the state modifications ; RED parameters are influenced in a different way by the investigation conditions, by the technical and environmental conditions ; the maximum redundancy regarding the useful quantity of information obtained by RED is acquired when at least 21 of the entropic factors of RED are delimeated or considered as constant ; the expression in Fuzzy sets of the RED parameters is sufficient for the characterization of RED as an associated indicator of the study of cerebral neurodynamics of the neurovegetative reactivity, of the reactivity of the reticular formations or of that of the receptive emotional states and of attention.

EDUCAREA FORȚEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (IV)

Prof. LAZĂR BAROGA
F. R. Haltere și Culturism

SPORTURI ÎN CARE ARE LOC MANIFESTAREA FORȚEI ÎN REGIM DE VITEZĂ

PATINAJ VITEZĂ

Patinatorii de viteză (500 m, 1 000 m și 1 500 m) efectuează un efort ciclic cu predominanța lucrului anaerob în condiții de echilibru și temperatură scăzută impuse de specificul acestor probe. Calitatea fizică de bază este forța în regim de viteză. De gradul dezvoltării acestei calități și de cel al execuției tehnice depinde obținerea performanțelor superioare în aceste probe.

Principalii mușchi solicitați în probele de patinaj viteză sînt următorii : m. deltoid, m. marele pectoral, m. subspinos, m. extensori ai coloanei vertebrale (m. sacrospinal, m. iliocostal, m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. multifid, m. interspinoși, m. splenin), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. motori ai articulației tibio-astragaliene (m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței în regim de viteză pentru patinatorii de viteză

Ex. 1 Stînd depărtat cu trunchiul aplecat înainte, brațele în jos ținute în dreptul pieptului cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea brațelor prin lateral și revenirea. Încălzirea se efectuează prin repetarea exercițiului descris fără gantele (8—12 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6} \quad \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \quad 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd depărtat, haltera la umeri, genuflexiune continuată cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (8—12 repetări).

Educație fizică și sport, nr. 10, 1979, pag. 20

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 1.165\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 3 Din stînd aplecat înainte cu picioarele depărtate se apucă haltera și se trage cu brațele pînă cînd atinge sternul. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de ridicare a brațelor prin lateral din poziția cu corpul aplecat înainte (8—12 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 540\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 4 Șezînd pe o bancă cu haltera pe umeri (între coapsă și gambă să fie un unghi de 90°) îndreptarea picioarelor pînă se ajunge în poziția stînd cu picioarele depărtate și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 490\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 5 Stînd cu picioarele depărtate cu bara pe umeri, se execută aplecări ale trunchiului pînă ce unghiul dintre acesta și picioare va fi de circa 90 de grade. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor libere de aplecări ale trunchiului (8—12 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 540\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 6 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor cu menținerea poziției timp de 2—3 secunde și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor pe loc de pe ambele picioare efectuate pe vîrfuri (8—12 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 1\,165\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 7 Din stînd aplecat înainte cu picioarele depărtate, brațele lateral ținute la nivelul umerilor, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, răsucirea trunchiului spre stînga și dreapta. Încălzirea se efectuează prin repetarea exercițiului descris, fără gantele (12—16 repetări).

$$\frac{2\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere (8—12 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

$$Iv = \frac{4.440\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 88.8 : \quad Ii = \frac{88,8}{135} = 0,6$$

Efectuarea exercițiilor cu maximum de viteză, fără să se depășească numărul de repetări indicat, asigură obținerea unui indice de intensitate al lecției de 0,6—0,7, ceea ce arată orientarea clară a lecției spre educarea forței în regim de viteză.

Numărul antrenamentelor în cadrul unui ciclu săptămînal va fi de 3—6, iar în perioadele competiționale și de odihnă activă de minimum 2, cu scăderea pînă la 50% a încărcăturii generale.

RUGBY

În rugby, eforturile de intensitate maximală variază cu cele de intensitate submaximală, în cadrul unor mișcări cu un conținut motric variat și bogat.

Indiferent de postul pe care îl dețin (fundaș, jucători din linia 3/4, mijlocași sau jucători de grămadă), jucătorii de rugby au nevoie de forță în regim de viteză pentru a face față situațiilor complexe ce se ivesc în timpul jocului mai ales că acestea sînt mereu îngreunate de lupta directă cu adversarul, care este deosebit de dură.

Principalii mușchi solicitați în jocul de rugby sînt următorii : m. deltoid, m. biceps, m. marele pectoral, m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. marele dorsal, m. extensori ai coloanei vertebrale (m. sacrospinal, m. iliocostal, m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. multifid, m. interspinoși, m. spleniu), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. gemeni.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru jucătorii de rugby

Ex. 1 Stînd pe mîini la paralele joase cu greutăți fixate la centură, îndoirea și întinderea brațelor. Pentru început exercițiul se execută cu ajutorul partenerului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de stînd pe mîini (5—6 repetări).

$\frac{10\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 2 Atîrnat la bara fixă, cu mîinile apucat în supinație, cu haltera fixată de vîrfurile picioarelor, tracțiuni în brațe și revenirea. Încălzirea se efectuează prin tracțiuni libere la bara fixă (5—6 repetări).

$\frac{10\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 3 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiune continuată cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{3}$ $\frac{70\text{ kg}}{3}$ $\frac{80\text{ kg}}{2}$ $\frac{90\text{ kg}}{1}$ $\frac{100\text{ kg}}{1}$ $\frac{90\text{ kg}}{1}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ 5 . . 1.620 kg

încălzire

Repetări = 20

Ex. 4 Culcat înapoi pe o bancă cu sprijinul tălpilor pe sol, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, ridicarea brațelor prin înainte la verticală apoi în continuare deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări de brațe înainte și înapoi (8—12 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 18

Ex. 5 Din poziția specifică de împingere la grămadă, încordări musculare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere și aplecărilor de trunchi (8—12 repetări).

$\frac{80\%}{10'}$ $\frac{90\%}{8'}$ $\frac{100\%}{6'}$ $\frac{90\%}{8'}$ $\frac{80\%}{10'}$ $\frac{80\%}{10'}$ . . . . . 520 kg

Repetări = 6

Ex. 6 Din culcat înainte transversal pe o bancă, cu picioarele fixate la scara fixă, mîinile la ceafă ținînd o halteră, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere ale trunchiului (8—12 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 18

Ex. 7 Din culcat pe spate transversal pe o bancă cu picioarele fixate la scara fixă, mîinile la ceafă ținînd o greutate, ridicarea trunchiului la verticală și revenirea. Încălzirea se efectuează prin efectuarea exercițiului descris fără greutate (8—12 repetări).

$$\frac{15\ kg}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 270\ kg$$

Repetări = 18

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere (8—12 repetări).

$$\frac{7{,}5\ kg+7{,}5\ kg}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 270\ kg$$

Repetări = 18

Ex. 9 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea semigenuflexiunilor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{50\ kg}{3}\ \frac{70\ kg}{3}\ \frac{80\ kg}{2}\ \frac{90\ kg}{1}\ \frac{100\ kg}{1}\ \frac{90\ kg}{1}\ \frac{80\ kg}{3}\ 5\ .\ 1.640\ kg$$

încălzire

Repetări = 20

$$Iv = \frac{5.780\ kg}{50\ kg} = 115{,}6\,;\quad Ij = \frac{115{,}6}{154} = 0{,}7$$

Se efectuează 3—5 antrenamente de forță în regim de viteză în cadrul unui ciclu săptămînal în perioadele pregătitoare. În perioadele competiționale și de odihnă activă se efectuează 2 antrenamente pe săptămînă cu reducerea încărcăturii generale pînă la 15% față de încărcătura folosită în perioadele pregătitoare. Indicele de intensitate cuprins între 0,7—0,8 confirmă caracterul lecției orientat spre forță în regim de viteză, atunci cînd se efectuează întocmai numărul de repetări indicat în lecția model.

SĂRITURI ÎN APĂ

În afară de îndemînare, săritorilor în apă le este necesară detenta (forță + viteză) pentru efectuarea cu maximum de eficacitate a mișcărilor tehnice care pe lîngă forma estetică trebuie să aibă și un mare grad de dificultate. Este evident faptul că pentru obținerea unor indici superiori ai detentei este nevoie de educarea forței în regim de viteză. Mușchii principali solicitați în efectuarea săriturilor în apă sînt următorii : m. flexori ai capului (m. marele lung al capului, m. drept anterior al capului, m. sternocleidomastoidian), m. extensori ai capului

m. marele drept posterior al capului, m. mic drept posterior al capului, m. mic oblic al capului, m. trapez, m. complex mare, m. complex mic, m. spleniu), m. deltoid, m. biceps, m. triceps, m. abdominali (m. marele drept al abdomenului, m. marele oblic al abdomenului, m. micul oblic), m. marele dorsal, m. rotatori ai coloanei (m. oblic intern, m. lungul gîtului, m. complexul mic, m. spleniu, sistemul transvers spinal, m. psoas, m. trapez, m. supracostal), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. gemeni.

Lecție
de educare a forței și forței de regim de viteză (detentă) pentru săritorii în apă

Ex. 1 Din atîrnat la bara fixă, cu greutăți fixate de centură, îndoirea brațelor pînă cînd pieptul atinge bara și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul tracțiunilor libere la bara fixă (5—6 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg}+2{,}5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 90\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd depărtat cu brațele pe lîngă trunchi, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe lada de gimnastică. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere efectuate de pe ambele picioare (6—8 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 3 Din atîrnat la spaliere, spatele lipit de șipci, cu papuci metalici fixați de picioare, ridicarea picioarelor pînă se atinge șipca de deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu, fără papuci metalici (6—8 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg}+2{,}5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 90\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 4 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni adînci continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu diferite sărituri de pe ambele picioare cu ducerea genunchilor spre piept (6—8 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 490\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 5 Din stînd pe mîini la paralele, flotări în brațe cu sprijinul partenerului. Încălzirea se efectuează prin luări repetate în stînd pe mîini (6—8 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{5}$ 3 . . . . . 750 kg

Repetări = 15

Ex. 6 Stînd cu picioarele depărtate, brațele deasupra capului cu cîte o gantelă în fiecare mînă, rotări de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de trunchi (8—16 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}$ 4 (2 serii spre stg. și două serii spre dreapta) . . . . 120 kg

Repetări = 24

Ex. 7 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea semigenuflexiunilor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor libere de pe ambele picioare (6—8 sărituri).

50 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	90 kg	80 kg	
3	3	2	1	1	1	3	5 . . 1640 kg
încălzire							

Repetări = 20

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri de pe ambele picioare pe lada de gimnastică (80—90 cm înălțime), apoi săritură pe podea și odată cu atingerea podelei, se efectuează altă săritură pe verticală cu ducerea brațelor deasupra capului și aterizarea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri consecutive efectuate de pe ambele picioare (6—8 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 90 kg

Repetări = 18

Ex. 9 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor pe loc pe vîrfurile picioarelor (8—16 repetări).

50 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	90 kg	80 kg	
3	3	2	1	1	1	3	5 . . 1640 kg
încălzire							

Repetări = 20

$$Iv = \frac{5.000 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 100; \quad Ii = \frac{100}{66} = 0{,}6$$

Obținerea unui indice de intensitate al lecției de 0,6—0,7 demonstrează că lecția are un pronunțat caracter de forță în regim de viteză, lucru indispensabil atunci cînd se lucrează pentru mărirea detentei.

Se pot efectua 3—5 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare și 2—3 antrenamente în perioadele competiționale și de odihnă activă, cu reducerea pînă la 50% a încărcăturii generale.

SĂRITURI CU SCHIURILE

Reușita săriturilor cu schiurile depinde atît de detenta necesară unei desprinderi cît mai eficace, cît și de forța propriu-zisă a picioarelor la aterizare. Efortul de împingere-cedare se efectuează în condiții anaerobe, iar calitățile de curaj, perseverență, dîrzenie, sînt absolut necesare practicanților acestei probe deosebit de dificile.

Principalii mușchi solicitați în această probă sînt următorii: m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. multifid, m. interspinoși, m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. flexori ai articulației tibio-astragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, m. peronier anterior), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru săritorii cu schiurile

Ex. 1 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu săritură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

10 kg	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg	30 kg	3	490 kg
3	3	3	2	1	3		
încălzire							

Repetări = 15

Ex. 2 Stînd cu picioarele depărtate, se apleacă trunchiul înainte apucîndu-se bara în pronație, se execută îndreptarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere de trunchi (8—12 repetări).

10 kg	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg	30 kg	3	890 kg
6	6	6	3	1	6		
încălzire							

Repetări = 28

Ex. 3 Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului înainte și fixarea cefei în cadrul izometric, încordări musculare pe direcția mișcării de extensie a trunchiului. Încălzirea se efectuează prin mișcări libere de aplecare înainte a trunchiului (8—12 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \quad \ldots\ldots 520\text{kg}$$

Repetări = 6

Ex. 4 Stînd cu haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ 3 \quad \ldots\ldots 490\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 5 Stînd cu haltera pe umeri, fandări pe un picior și revenirea în poziția inițială. Încălzirea se efectuează cu ajutorul fandărilor libere (8—16 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{6}\ 4\ \text{(2 serii pe fiecare picior)} \quad \ldots\ldots 720\text{ kg}$$

Repetări = 24

Ex. 6 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, săritură pe ladă pe ambele picioare, apoi săritura de pe ladă cu aterizare în fandare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri în fandare (6—8 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \quad \ldots\ldots 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 7 Stînd cu haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri executate pe vîrfurile picioarelor (8—16 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ 3 \quad \ldots\ldots 490\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri în adîncime.

$$\frac{7{,}5\text{ kg}+7{,}5\text{ kg}}{6}\ 3 \quad \ldots\ldots 270\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 9 Stînd cu pcioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea semigenuflexiunilor. Încălzirea cu ajutorul diferitelor sărituri libere efectuate de pe ambele picioare (6—8 repetări).

50 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	90 kg	85 kg	5 . . 1640kg
3	3	2	1	1	1	3	
încălzire							

Repetări = 20

$$Iv = \frac{5\,690 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 113{,}8\,;\ I_1 = \frac{113{,}8}{159} = 0{,}7$$

În perioadele pregătitoare se efectuează 3—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal de pregătire, urmînd ca în perioadele competiționale și cele de odihnă activă să se efectueze minimum 2 antrenamente cu scăderea încărcăturii generale pînă la 50% din cea efectuată în perioadele pregătitoare.

Indicele de intensitate al lecției cuprins între 0,7—0,8 asigură lucrul de forță în regim de viteză.

SCHI ALPIN

Efortul efectuat în probele alpine (slalom, slalom uriaș, coborîre) este de scurtă durată, dar de un mare grad de complexitate, încadrîndu-se în grupa eforturilor anaerobe. Calitatea fizică forță în regim de viteză este necesară schiorilor pentru a putea face față mișcărilor rapide, uneori chiar riscante, ce trebuie efectuate în condițiile specifice probelor de schip alpin (temperatură scăzută, viteză mare de coborîre, pantă abruptă etc.).

Principalii mușchi solicitați în probele de schi alpin sînt următorii : m. triceps, m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. abdominali (m. marele drept al abdomenului, m. oblic al abdomenului) m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. interspinoși, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. flexori ai articulației tibioastragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, m. peronier anterior), m. extensori ai articulației tibioastragaliene (m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung ai degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educarea forței și forței în regim de viteză pentru probele de schi alpin

Ex. 1 Sprijin în brațe la paralele, cu greutăți fixate de trunchi, efectuarea flotărilor. Încălzirea se efectuează prin același exercițiu fără greutăți (6—8 repetări).

$\frac{10 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, aplecarea trunchiului înainte și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (6—8 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 18

Ex. 3 Stînd cu haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{3}$ $\frac{40 \text{ kg}}{3}$ $\frac{75 \text{ kg}}{3}$ $\frac{85 \text{ kg}}{2}$ $\frac{95 \text{ kg}}{1}$ $\frac{75 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 1.165 kg

încălzire

Repetări = 15

Ex. 4 Sprijin în brațe la paralele, picioarele fixate în față la spaliere, efectuarea flotărilor în brațe cu greutăți fixate în jurul trunchiului. Încălzirea se efectuează prin exerciții libere de flotări fără greutăți (6—8 repetări).

$\frac{10 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 5 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea semigenuflexiunilor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (6—8 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{3}$ $\frac{70 \text{ kg}}{3}$ $\frac{80 \text{ kg}}{2}$ $\frac{90 \text{ kg}}{1}$ $\frac{100 \text{ kg}}{1}$ $\frac{90 \text{ kg}}{1}$ $\frac{80 \text{ kg}}{3}$ 5 . . 1.640 kg

încălzire

Repetări = 20

Ex. 6 Culcat înapoi pe o bancă înclinată, brațele fixate la partea ridicată a băncii, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor libere de abdomen (8—12 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 90 kg

Repetări = 18

Ex. 7 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri de pe ambele picioare peste lada de gimnastică. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate de pe ambele picioare (6—8 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg}+2{,}5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri laterale peste lada de gimnastică. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri (8—12 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 5 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 300\text{ kg}$$

Repetări = 30

Ex. 9 Stînd cu haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri pe vîrfurile picioarelor (8—16 repetări).

$$\underset{\text{încălzire}}{\frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{3}\ \frac{80\text{ kg}}{2}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{100\text{ kg}}{1}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{80\text{ kg}}{3}}\ 5 \ldots\ 1.640\text{ kg}$$

Repetări = 20

$$Iv = \frac{5.915\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 118{,}3;\ Ii = \frac{118{,}3}{175} = 0{,}6$$

Se recomandă 3—6 antrenamente pe ciclu săptămînal în perioadele pregătitoare și minimum 2 în perioadele competiționale și de odihnă activă unde se poate reduce și încărcătura generală cu 50%.

Indicele de intensitate al lecției cuprins între 0,6—0,7 asigură lucrul pentru dezvoltarea forței în regim de viteză.

SCRIMĂ

În scrimă efortul depus este de intensitate maximală el fiind efectuat cu întreruperile impuse de tactică și regulament. Chiar dacă pentru brațul înarmat și pentru trunchi există și momente statice, efortul depus de scrimeri se caracterizează pe forță în regim de viteză. Principalii mușchi care acționează în scrimă sînt următorii: m. flexori ai carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. flexor propriu al policelui), m. biceps, m. triceps,

m. deltoid, m. marele pectoral, m. trapez, m. spinal, m. marele fesier, m. extensori ai genunchiului (m. cvadriceps, format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru scrimeri

Ex. 1 Stînd cu picioarele depărtate, haltera la piept, împingerea deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotarea brațelor înainte și înapoi (8—16 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia alternativă a brațelor. Încălzirea se face efectuînd aceeași mișcare fără greutăți (8—16 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 3 Culcat înapoi pe bancă cu sprijinul tălpilor pe sol, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră deasupra coapselor, ridicarea prin înainte a brațelor și ducerea lor deasupra capului, apoi revenirea. Încălzirea se realizează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (8—16 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 18

Ex. 4 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor sărituri libere de pe ambele picioare continuate cu sărituri (8—12 repetări).

$\frac{10 \text{ kg}}{3}$ $\frac{20 \text{ kg}}{3}$ $\frac{30 \text{ kg}}{3}$ $\frac{40 \text{ kg}}{2}$ $\frac{50 \text{ kg}}{1}$ $\frac{30 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 490 kg

încălzire

Repetări = 15

Ex. 5 Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului înainte pînă în momentul cînd între coapse și trunchi se formează un unghi de 90 de grade, brațele la piept cu cîte o gantelă în fiecare mînă, împingerea pe orizontală a gantelelor și revenirea. Încăl-

zirea se realizează cu ajutorul aceleiași mișcări efectuată fără greutăți (8—12 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 6 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, fandări înainte și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul fandărilor libere (6—8 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{6}$ 4 (2 serii pentru fiecare picior) . . . . . 960 kg

Repetări = 24

Ex. 7 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive de pe ambele picioare peste obstacole. Înălțimea obstacolelor va fi fixată de către antrenor în funcție de posibilitățile individuale. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor sărituri libere efectuate de pe ambele picioare (6—8 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 185 kg

Repetări = 18

Ex. 8 Din atîrnat la spaliere, fixarea picioarelor și efectuarea încordărilor musculare pe direcția ridicării picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (8—12 repetări).

$\frac{80\%}{10''}$ $\frac{90\%}{8''}$ $\frac{100\%}{6''}$ $\frac{90\%}{8''}$ $\frac{80\%}{10''}$ $\frac{80\%}{10''}$ . . . . . 520 kg

Repetări = 6

$$Iv = \frac{3.590\text{kg}}{50\text{kg}} = 71.8; \quad Ii = \frac{71,8}{135} = 0,5$$

Se pot efectua 2—4 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare și minimum 2 în perioadele competiționale și de odihnă activă unde se poate reduce și încărcătura generală folosită inițial. Indicele de intensitate de 0,5—0,6 asigură caracterul lecției orientată spre educarea forței în regim de viteză.

TENIS DE MASA

Efortul în această ramură sportivă are o intensitate variabilă (maximală, submaximală și mică), în funcție de ritmul de desfășurare impus de adversar și regulament. Cea mai importantă calitate fizică este viteza. Deoarece această calitate este foarte greu educabilă ea

depinzînd de formațiuni ereditare (celulele Betz din scoarță) și știind că este în strînsă dependență cu forța, putem mări indicii de viteză folosind în antrenamente exerciții cu caracter de forță în regim de viteză.

Principalii mușchi solicitați în tenisul de masă sînt următorii : m. flexori ai carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. flexor propriu al policelui), m. biceps, m. triceps, m. deltoid, m. marele pectoral, m. șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. gemeni.

Lecție
pentru educarea forței și forței în regim de viteză pentru jucătorii de tenis de masă

Ex. 1 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se efectuează prin aceleași mișcări fără gantele (8—16 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd cu picioarele depărtate, brațele ridicate la nivelul umerilor și încrucișate, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, forfecare. Încălzirea se efectuează prin aceleași exerciții fără gantele (8—16 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 18

Ex. 3 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se realizează cu ajutorul genuflexiunilor libere (6—8 repetări).

$\frac{10\text{ kg}}{3}$ $\frac{20\text{ kg}}{3}$ $\frac{30\text{ kg}}{3}$ $\frac{40\text{ kg}}{2}$ $\frac{30\text{ kg}}{1}$ $\frac{30\text{ kg}}{3}$ 3 . . . . . 490 kg

încălzire

Repetări = 15

Ex. 4 Stînd cu picioarele depărtate, un picior în fața celuilalt, brațul îndoit ținînd în mînă mingea medicinală, aruncarea mingii. Încălzirea se realizează prin rotări de brațe înainte și înapoi (8—16 repetări).

$\frac{5\text{ kg}}{6}$ 4 (2 serii cu fiecare mînă) . . . . . 120 kg

Repetări = 24

Ex. 5 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, semigenuflexiuni. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (6—8 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 1.165\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 6 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, sărituri consecutive pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri (8—12 repetări).

$$\frac{10\text{ kg}}{6}\ \frac{20\text{ kg}}{6}\ \frac{30\text{ kg}}{6}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 890\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 28

Ex. 7 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate pe vîrfurile picioarelor (8—16 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots 1.165\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor sărituri (8—12 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

$$Iv = \frac{4.370\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 87{,}4; \quad Ii = \frac{87{,}4}{151} = 0{,}5$$

Un indice de intensitate al lecției cuprins între 0,5—0,6 indică lucrul cu caracter de forță în regim de viteză. Se pot efectua 2—4 antrenamente într-un ciclu săptămînal în perioadele pregătitoare. În perioadele competiționale și de odihnă activă, se pot reduce pînă la 50% încărcătura generală, dar antrenamentele în cadrul unui ciclu săptămînal nu vor fi mai puțin de două.

VOLEI

Efortul maximal și submaximal se intercalează cu momente de relativă relaxare impuse de ritmul jocului. Detenta (forța + viteza) este caracteristică jucătorilor de volei unde de fapt dețin indici măriți în comparație cu restul populației sportive. De aceea, educarea forței în regim de viteză este o cerință de bază în antrenamentul jucătorilor de volei. Practica demonstrează că acest joc necesită dezvoltarea calității fizice forță în regim de viteză și pentru efectuarea diferitelor plonjoane, dar mai ales pentru mărirea forței de tragere în minge la fileu.

Principalii mușchi care acționează în jocul de volei sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. flexor propriu al policelui), m. deltoid, m. marele drept al abdomenului, m. marele oblic al abdomenului), m. șanțurilor vertebrale, m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. gemeni, m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
pentru educarea forței și forței în regim de viteză pentru voleibaliști

Ex. 1 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea alternativă a brațelor prin înainte. Încălzirea se realizează prin rotări libere pe brațe înainte și înapoi (8—12 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 2 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor continuate cu săritură. Încălzirea se realizează prin genuflexiuni libere continuate cu sărituri (8—12 repetări).

$$\underset{\text{încălzire}}{\frac{10\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{1}\ \frac{30\text{ kg}}{3}}\ 3 \ldots\ldots\ 490\text{ kg}$$

Repetări = 15

Ex. 3 Culcat înapoi pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea de sus a băncii, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin diferite exerciții libere pentru abdomen (8—16 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 5 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 300\text{ kg}$$

Repetări = 30

Ex. 4 Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în înălțime pe lada de gimnastică. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate de pe ambele picioare (8—16 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 5 Din culcat înainte cu sprijinul picioarelor pe un scaun, efectuarea flotărilor în brațe cu sprijin pe degetele de la mîini. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia degetelor (8—16 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 900\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 6. Stînd depărtat, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive peste diferite obstacole. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate de pe ambele picioare (6—8 sărituri).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 180\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 7 Culcat înapoi pe o bancă cu sprijinul tălpilor pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, ridicarea prin înainte a brațelor și ducerea halterei deasupra capului, apoi revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (8—16 repetări).

$$\frac{25\text{ kg}}{6}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 450\text{ kg}$$

Repetări = 18

Ex. 8 Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate pe vîrfurile picioarelor (8—16 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{2}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ 3 \ldots\ldots\ 1.165\text{ kg}$$

încălzire

Repetări = 15

$$Iv = \frac{3{,}845\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 76{,}9;\quad Ii = \frac{71{,}9}{150} = 0{,}5$$

Indici de intensitate ai lecției cuprinși între 0,5—0,6 indică lucrul de forță în regim de viteză atunci cînd se păstrează numărul de serii și repetări indicat în lecția model.

În perioadele pregătitoare se pot efectua 3—4 antrenamente pe ciclu săptămînal. În perioadele competiționale și de odihnă activă se reduce pînă la 50% încărcătura generală, dar se va păstra minimum 2 antrenamente pe săptămînă.

L. BAROGA : L'éducation de la force dans différentes branches sportives (IV)

Dans la IV-ème partie du cycle, l'auteur fait des références aux suivantes disciplines, ou la force se manifeste en régime de vitesse : patinage vitesse, rugby, sauts (dans leau et avec les skis), sky alpin, escrime, volley-ball, tenis de table.

Patinage vitesse : les sportive (500 m, 1 000 m et 1 500 m) font un effort cyclique, avec une prédominance du travail anaérobe, dans des conditions d'equilibre et temperature baisse. Le modèle d'une leçon d'education de la force et de la force en régime de vitesse presenté assure l'acquisition d'un indice d'intensité de la leçon de 0,6—0,7, ce qui montre clairement l'orientation de la leçon vers le developpement de la force.

Dans le rugby, les efforts d'intensité maximale succédent à ceux d'intensité submaximale. La force en régime de vitesse est nécessaire en même degré pour tous les joueurs. Le modèle de leçon presenté assure, en grande partie, l'acquisition de cette qualité physique.

Les sauts dans l'eau et les sauts avec les skis ont un point commun : la détente. L'auteur presente des modeles de leçon pour le développement de la détente (force + vitesse).

Le sky alpin et l'escrime, disciplines totalement opposées ont, quand même, un point commun : la nécessité d'avoir de la force dans les jambes (ski), et dans les jambes et les bras (escrime). Les exemples presentés montrent le developpement de la force pendant l'effort dynamique et aussi por un effort statique.

Pour le tenis de table et le volley-ball sont presentées des modèles de leçons pour le developpement de la force sur les mêmes principes de l'effort anaèrobe.

L. BAROGA : Power Building in Different Branches of Sports

In the fourth part of the article, the author analyses some sports — race skating, rugby, diving, skyiing, fencing, table tenis, volleyball — where the force is manifest in speed regime.

The model of lesson for race-skating — where the effort is cyclical and almost entirely anaerobic — assures an intensity of the lesson of 0,6—0,7, which clearly demonstrates the tendency of the practice for force building.

In rugby, the efforts of maximal intensity alternates with those of submaximal intensity. The players need all force in speed regime, quality satisfactorily developed by the model of lesse presented.

Skying and fencing are branches entirely opposed, but the author finds something commun : necessity of the force : in the legs (skying), in the legs and in the arms (fencing). The models of lessons presented separate the process of force building in dynamical efforts and statical efforts.

CONTRIBUȚII LA ANALIZA JOCULUI DE VOLEI ÎN VEDEREA PREGĂTIRII PENTRU CONCURS

Lector univ. VALERIU FĂRCAȘ
Lector univ. LADISLAU GRÜN
Institutul de învățămînt superior — Tg.Mureș

Abordarea sistemică a conceptului de antrenament în jocul de volei pornește de la realitatea obiectivă a organizării și conducerii pregătirii, potrivit cerințelor concursului. Nevoile reclamate de joc trebuie să surprindă — în cadrul acestuia — în special neajunsurile, eșecurile, pentru ca — apoi — viitorul model de joc să înlăture, prin procesul de antrenament, neîmplinirile jocului oficial. Acest proces complex de cauzalitate și reactivitate trebuie supus unei substanțiale raționalizări și optimizări, în așa fel încît modelul de concurs să se identifice cu modelul real de pregătire. În această accepțiune, modelul reprezintă reducerea la esență a unui proces complex, care poartă o finalitate prestabilită în timp, exprimată valoric în confruntările oficiale.

Evaluarea randamentului în procesul de pregătire este posibilă numai raportîndu-l la performanța sportivă realizată, la modelul optim de concurs. Selecționarea mijloacelor și metodelor de antrenament esențializează pregătirea, o structurează, o evaluează valoric prin stabilirea nivelului de creștere de la rezultatul sportiv momentan la cel de perspectivă. Valoarea mijloacelor de antrenament în jocul de volei permite elaborarea planului operațional de pregătire, structurat — după părerea noastră — în două direcții principale :

1. realizarea modelului comparativ, printr-o interpretare statistico-matematică a reușitei și a eșecului, în situațiile de finalizare ;

2. stabilirea profilului individual de pregătire sportivă pentru fiecare jucător în parte.

Înregistrarea datelor și prelucrarea lor sintetizează modelul pregătitor, urmărind raționalizarea conținutului și optimizarea tuturor modelelor folosite (fig. 1).

În acest sens, am considerat utilă exploatarea interpretării statistico-matematice a stenogramei jocului de volei, adoptînd foaia de arbitraj românească, în vederea înregistrării finalurilor de faze, avînd în vedere neutralitatea celorlalte părți ale jocului, care se egalează reciproc și nu prezintă importanță din punctul nostru de vedere. Se creează, astfel, un alt cadrul analizelor și interpretărilor pentru a modifica și corecta modelul de antrenament, axat pe pricipalele deficiențe semnalate, sintetizînd astfel planul operațional în următoarele direcții :

— stabilirea conținutului efortului în desfășurarea operațională a preparativelor pentru jocul oficial, vizînd pregătirea fizică, tehnico-tactică și psihică ;

— prin stenogramă și analiza jocului anterior, acesta trebuie să devină element de referință, alături de celelalte teste și norme de control ;

— alcătuirea modelului de joc și de antrenament, evaluînd cantitativ și calitativ elementele tehnico-tactice, corelate în pregătire și competiție ;

— optimizarea rezultatului sportiv, prin adaptarea dirijată a organismului la efortul specific jocului de volei.

Modelul comparativ — folosind metoda analizei statistice a stenogramei jocului — înlesnește selecționarea, îmbinarea și verificarea unor mijloace de antrenament (asupra cărora vom mai reveni, probabil, într-o altă lucrare).

MATERIAL ȘI METODĂ

În lucrarea de față, au fost înregistrate, potrivit metodei noastre, finalurile fiecărei mingi jucate la meciul feminin de volei România-Bulgaria, din cadrul Balcaniadei de la București (1979), încheiat cu scorul de 2—3.

Metoda folosită de noi, în surprinderea cît mai exactă a elementelor de finalizare în jocul analizat, pune în evidență aspecte obiective întîlnite, mai mult sau mai puțin vizibil, la toate echipele feminine din primul eșalon.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1979, pag. 39

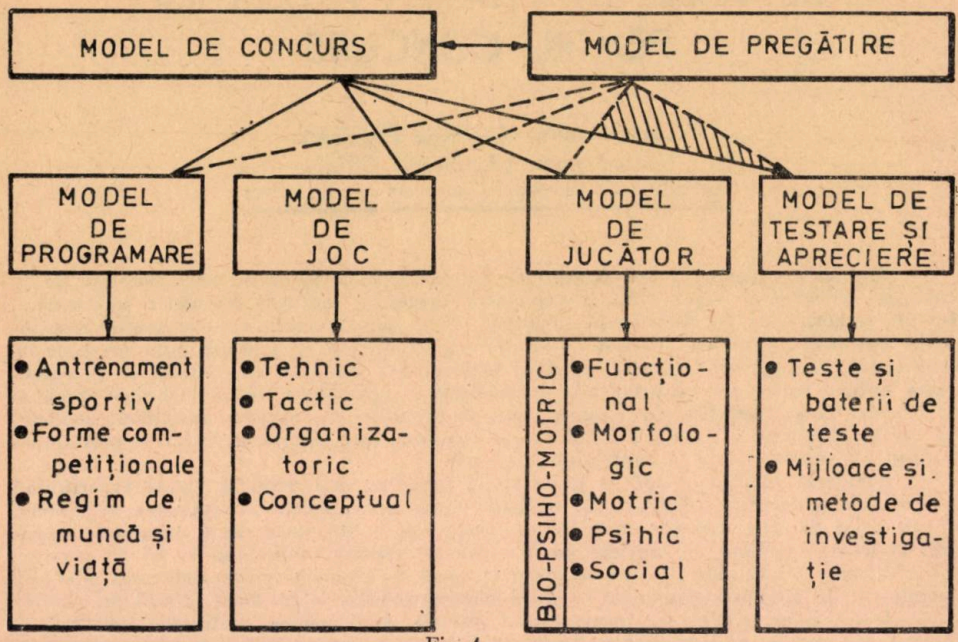


Fig. 1.

În felul acesta, desfășurarea jocului se desenează operativ pe hîrtie milimetrică (sau cu pătrățele mai mari), folosind simbolurile :

— un pătrățel în dreapta = punct din serviciu ;
— două pătrățele în dreapta = punct ;
— un pătrățel în stînga = serviciu pierdut ;
— două pătrățele în stînga = punct pierdut.

O linie desparte graficul în două : în acțiuni negative (—), cu tendință spre stînga, și în acțiuni pozitive (+), cu tendință spre dreapta. Dar graficul finalizărilor urmărește acțiunile tehnico-tactice, pe care-l juxtapunem foii de arbitraj (evoluția scorului, timp de întrerupere, schimbări de jucători ș.a.m.d.), paralel cu stenograma jocului echipei analizate, folosind simbolurile prezentate în fig. 2.

Componența tehnico-tactică	Numărul jucătorului care conduce acțiunea finală	Rezultatul acțiunii finalizării jocului
A = atac (cu inițiala procedeului de atac folosit B = blocaj Mp = minge Pg = preluare greșită a = minge afară P = pasă greșită p = plasă	Individual (5) În doi (1/5) sau trei (1.5.3)	- Punct sau serviciu pierdut + Punct sau serviciu cîștigat = Punct sau serviciu cîștigat pe o greșeală a adversarului

Fig. 2

Pentru a putea urmări cu și mai multă fidelitate desfășurarea jocului echipei proprii, alăturăm sursele de informare și de analiză, pe care le vom prezenta exemplificînd un set (fig. 3). De asemenea, fiecare jucătoare va fi apreciată și analizată în contextul

EXTRAS DIN FOAIA DE ARBITRAJ				STENOGRAMA FINALIZĂRILOR
ROMÂNIA		BULGARIA		
2	1			
2	2			=
2	-			1/5 B-
		1	[1]	1 A-
		1	-	=
8	-			1/7 B-
		2	-	1 A+
5	-			1 p
		3	-	•
1	-			6 B-
		4	-	• =
7	3			
7	-			
		5	[2]	2/6 B-
		5	[3]	2/6 B-
		5	[4]	7 Pg
		5	[5]	5 P-
		5	-	2 A+
6	4			
6	5			
6	6			5/2 B+
6	-			
		6	-	2 Ap+
2	-			1 B-
		1	-	
8	-			=
		2	-	7 A+
5	-			1 B-
		3	[6]	9 Pg-
		3	[7]	9 Pg-
		3	[8]	5 Pg-
		3	-	6 A+
1	-			2/7 B-
		4	-	2 A+
7	-			2/6 B-
		5	-	2 A+
6	-			8 A-
		6	[9]	8 A-
		6	[10]	1 Pg-
		6	[11]	2 B-
		6	[12]	8 A-
		6	[13]	2/8 B-
		6	-	2 A+
2	7			=
2	8			=
2	-			1 A-
		7	[14]	1/5 B-
		7	[15]	2 Pg-

SETUL 4 | SCOR FINAL: 8-15

GRAFICUL DESFĂȘURĂRII JOCULUI FEMININ DE VOLEI DIN FINALA CAMPIONATULUI BALCANIC BUCUREȘTI [(-) (+)] 1979

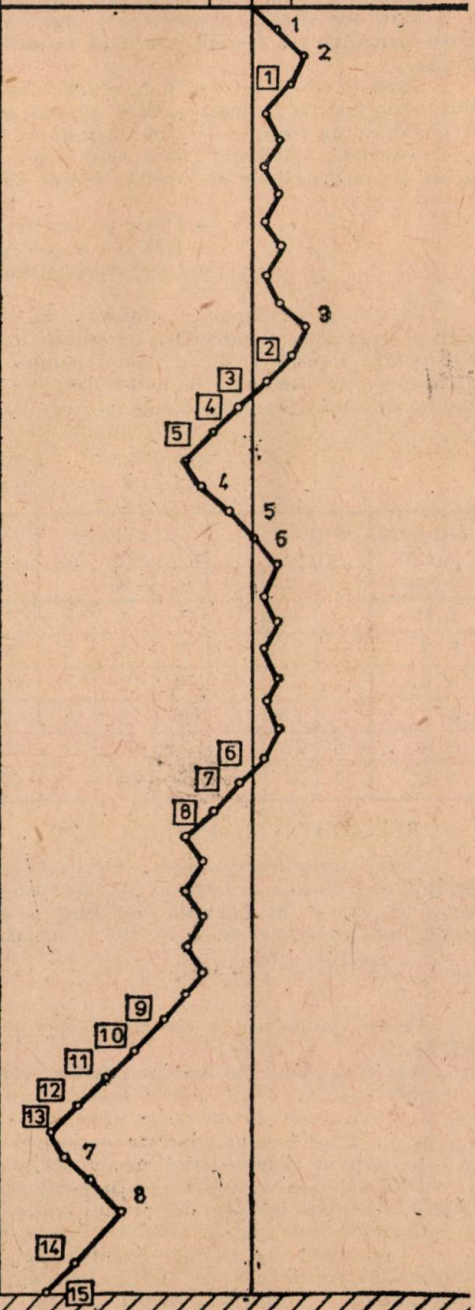


Fig. 3

jocului, în vederea elaborării unor modele de antrenament individualizate, structurate în funcție de specificul efortului în volei, urmărind o standardizare elastică și dinamică a mijloacelor utilizate în pregătire.

Eliminarea din antrenamentul voleibalistic a elementului aleator nu se realizează de la sine, dar selecția, pregătirea și organizarea acesteia trebuie să se identifice cu finalitatea urmărită, iar lucrarea de față încearcă să facă un pas înainte tocmai în această direcție.

Înregistrarea și analiza individuală a finalurilor de faze ne informează asupra aspectului tehnico-tactic în jocul echipei proprii sau al adversarului, relevînd randamentul în joc și oferind un cadru concret de cuantificare a jocului de volei.

Totodată, antrenorul poate să-și noteze calificativele dintr-o execuție tehnico-tactică într-un anumit moment al jocului, făcînd ulterior observațiile și analizele ce se impun :

— I (+) = intervenție bună ;
— I (0) = intervenție neutră ca eficiență ;
— I (—) = intervenție nereușită.

Pentru o comparare a eficienței în joc a cîtorva jucătoare înregistrate în jocul analizat, prezentăm o statistică a eficienței, în urma observațiilor noastre, făcute la turneul final pentru locurile I—IV al campionatului divizionar feminin A (26—28 martie, 1979, Tg. Mureș), cu mențiunea că metodologia de înregistrare a elementelor tehnice nu a fost similară metodei noastre, iar datele au avut doar un caracter informativ.

Centralizator al fișelor de înregistrare la turneul final div. „A" locurile I-IV

Numele jucătoarei	Serviciu			Preluare din serviciu			Lovitură de atac			Blocaj			Preluare din atac		
	(+)	(o)	(-)	(+)	(o)	(-)	(+)	(o)	(-)	(+)	(o)	(-)	(+)	(o)	(-)
I.M.	3	33	1	14	6	2	11	17	7	20	29	5	16	8	9
P. I.	14	32	1	7	12	9	47	27	12	29	39	10	8	9	8
M.L.	4	37	7	16	17	7	47	19	18	6	13	9	10	10	17
D.E.	4	35	2	18	13	2	40	32	16	10	27	1	10	21	12
C.G.	6	23	4	6	5	1	10	16	3	20	56	4	9	12	4
M.D.	3	31	4	23	24	5	49	44	25	37	91	8	27	27	21

REZULTATE ȘI ANALIZA LOR

Datele înregistrate au fost centralizate, prelucrate, exprimate procentual și comparate, calculîndu-se mediile aritmetice ale eșantionului nostru, precum și coeficientul de eficiență (C. ef. — în finalurile de fază — exprimă raportul dintre numărul total de execuții tehnico-tactice, notate cu (E), și numărul execuțiilor reușite, notate cu (N. ex. r.) :

$$C.ef. = \frac{N.e. \times r. \times 100}{E} \%.$$

Pentru jucătoarele a căror solicitare nu a fost concludentă nu s-a calculat acest coeficient.

Așa cum reiese din analiza cifrelor sintetice, reprezentativa țării noastre a comis — în meciul analizat — un număr foarte mare de greșeli în fazele de finalizare (46,2%), mult mai mare decît în meciurile înregistrate în turneul final al campionatului divizionar A (23,3%), datorită unui adversar considerat superior, pe de o parte, și imprecizițlor și lipsei de coeziune tehnico-tactică, pe de altă parte.

Dar slăbiciunile manifestate în jocul analizat le întîlnim, în mare parte, procentual și faptic la echipele feminine din primul eșalon.

Caracteristicile jocului analizat ne-au atras atenția asupra următoarelor aspecte :

— procentul de blocaje reușite este îngrijorător de slab, situîndu-se în jurul coeficientului de eficiență de 21,8%, în timp ce acesta ar fi trebuit să prezinte — după opinia noastră — următorul model (pentru o echipă) : blocaj eficient (finalizarea fazei) = 40% ; blocaj neutru (continuarea fazei) = 40% ; blocaj greșit (minge pierdută) = 20% ;

Centralizatorul înregistrărilor de pe diagramă
(CAMPIONATUL BALCANIC 1979)
Analiza fazelor de finalizare în jocul ROMÂNIA-BULGARIA (F)

Numele jucătoarei	Număr de pe tricou	Blocaj			Lovitură de atac			Mingi puse	
		(+)	(-)	%	(+)	(-)	%	(+)	(-)
E.M.	1	9	39	18,7	19	7	73	1	1
S.D.	5	7	23	23,3	5	2	71,4	1	-
B.V.	6	2	28	6,6	8	2	80	-	-
M.D.	12	-	1	-	1	-	-	-	-
I.I.	7	5	15	25,0	11	8	57,8	1	-
P.I.	9	3	6	-	10	4	71,4	1	-
I.M.	2	12	32	27,3	24	8	75,0	2	1
T.M.	8	3	3	-	1	3	-	-	-
M.L.	10	1	3	-	3	-	-	-	-
Total		42	150	21,8	82	34	70,3	6	2

— lovitura de atac înregistrează o situație bună, coeficientul de eficiență fiind crescut — 70,3% —, dar, repartizat pe jucătoare, rezultă suprasolicitarea unor trăgătoare (I. și E.) și lipsa de participare a altora (P. și B.), atît în fazele de apărare, cît și în acțiunile de atac ;

— preluarea din serviciu și preluarea din atac înregistrează rezultate eficiente și neutre, oscilînd pe o suprafață între 69,4% și 79,5% față de modelul nostru (pentru o echipă) : eficiente — 62,5% ; neutre — 25% ; greșite — 12,5% (în situațiile de finalizare, înregistrîndu-se, de asemenea, multe imprecizii și greșeli în ridicarea mingii) ;

— numărul mingilor plasate este încă redus, dar — așa cum reiese din observațiile noastre — reușind finalizări, într-o valoare procentuală bună.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Metoda noastră înregistrează, analizează și modelează atît pregătirile, cît și jocul și (chiar dacă nu a fost complet exploatată) ne-a permis cunoașterea exactă a finalurilor de fază, facilitînd dirijarea și corectarea celei mai importante părți din joc : cîștigarea punctelor sau a serviciului. Prin modelarea pregătirii viitorului joc — iar ciclul se repetă și se perfecționează mereu — urmărim :

1. Întocmirea modelului grafic al reușitelor și al eșecurilor în jocul de volei, analizînd operativ și cu multă ușurință aportul individual, pune la îndemîna antrenorului un instrument de lucru accesibil și de mare eficiență practică.

2. Raportarea modelului realizat în joc la cantitatea și calitatea modelului operațional din ciclul săptămînal de antrenament face posibilă o permanentă optimizare a jocului și jucătorilor.

3. Remedierile în configurația modelului de antrenament ne conduc spre structuri de acționare : unități de pregătire, care vizează aspectele nesatisfăcătoare din jocul urmărit.

BIBLIOGRAFIE

BAACKE H. : Spielverlaufsstatistik-Hilfmittel zur Führung der Mannschaft im Wettkampf und zur Auswertung von Spielen, Volleyball, nr. 1, 1979.

FĂRCAȘ V. : Noțiuni practice de pregătire psihologică în antrenamentul de volei, rev. Educație fizică și sport, nr. 8, 1974.

GRUN L. : Curs de volei, uz intern, I.I.S. Tg. Mureș, 1978.

STROIE S. : Actualități— noutăți în volei, rev. Educație fizică și sport, nr. 4 și nr. 5, 1979.

V. FĂRCAȘ, L. GRUN : Constributions à l'analyse du jeu de volleyball en vue de la préparation pour le concours

Les auteurs proposent une méthode simple et efficace pour les enregistrements, des analyses et des modélages tant dans la préparation que dans le jeu de volley-ball, en exploitant le plus important indicateur — le gagne des points ou la reprise du service.

La rédaction du modèle graphique des réussites et des échecs met à la portée de l'entraîneur un instrument de travail extrémement accessible. La mise en relation du modèle réalisé dans le jeu à la quantité et à la qualité du modèle operationnel du cycle hebdomadaire d'entrainement facilite une optimisation permanente du jeu et des joueurs. Les améliorations dans la configuration du modèle d'entrainement ménent aux structures d'action : unités de préparation qui visent les aspects faibles du jeu suivi. Comme matériel accessoire on recommande la fiche d'arbitrage.

V. FĂRCAȘ, L. GRUN : Contributions to the Analysis of Volley-Ball Playing for Competition Purposes

The authors propose a simple and effective method for the recording, analysis and modelling of training and volley-ball playing by making best use of the most important indicators — the winning of points or of the service. A graphical model registering success and failure placed at the disposal of the coach is a most accessible and good working instrument for him. The constant connection betweeen the model achieved in playing and the quantity and quality of the operational model of the weekly cycle of training makes it possible to constantly improve the playing and the players. The remedies brought to the model of training lend to action structures, viz : units of training, which always have in view the unsatisfactory aspects of the playing envisaged. The authors also plead for a referee card.

RUGBYUL MODERN

DUMITRU-MIHAI IONESCU
Antrenor emerit

În materialul de față, ne propunem să dezbatem următoarele probleme :

- Redimensionarea conceptului de acțiune colectivă.
- Relația „calități individuale-calități colective".
- Noțiunea de combativitate controlată, raportată la spiritul modern autentic.

Chiar de la primele faze pe care le urmărește, cel ce privește desfășurarea unui meci de rugby este frapat de intensitatea confruntării bărbătești, caracteristică esențială a acestei discipline sportive de mare angajare fizică și psihică.

În nici o altă ramură sportivă, contactul direct, relativ dur, cu adversarul (partenerul de joc) nu este împins atît de departe, nu reprezintă un element atît de capital. Nici un alt joc sportiv nu facilitează atît de mult confruntarea nemijlocită individuală și colectivă între adversari.

Excluzînd gesturile brutale riscante, neadmise de regulile jocului, restul în rugby înseamnă luptă aprigă, în cea mai proprie accepție a noțiunii. Întreaga fizionomie a spectacolului rugbystic este marcată de această trăsătură.

Iar asprimea virilă a acestei confruntări, departe de a fi călcîiul lui Ahile al rugbyului, constituie tocmai factorul care dă farmec jocului, îi conferă magnetism, îl face să fie îndrăgit de tinerii dornici să-și exercite spiritul de combativitate loială, controlată, să-și dezvolte curajul, sensul de acțiune colectivă.

„Este un joc aspru și tocmai aceasta constituie una din virtuțile sale principale" — repeta adesea un mare jucător de rugby, lordul Wakefield (care a fost oaspetele federației noastre de specialitate).

Activiștii și propagandiștii rugbyului au un argument forte nu în negarea caracterului aprig al luptei sportive pe care o prilejuiește jocul cu balonul oval, ci tocmai în sublinierea acestei virtuți, a nobleței combativității, a ținutei ei superioare, a spectaculozității efortului colectiv și individual pe care îl determină „jocul în 15".

Instinctul de confruntare, de luptă aparține „panopliei" psihice a tuturor primatelor, inclusiv celui al hominidelor. Dar, „homo sapiens", odată cu apariția sa pe scena istoriei, a făcut — nu o dată — și încercări de a „îmblînzi" lupta, de a-i conferi prin simulare aspectul de joc, fiindcă jocul constituie o altă înclinație ancestrală a sa. Încercarea de a transforma lupta, încleștarea pe viață, într-o manifestare socială tolerabilă reprezintă, dacă vreți, sorgintea jocurilor sportive.

În nici o altă disciplină modernă nu apare, poate, mai pregnant acest element, ca în aspectul general al rugbyului care, păstrînd sensul pur al ideii de luptă, îi asigură în același timp valorificarea virtuților nobile ale acestei manifestări prin cadrul de desfășurare controlată a înfruntării.

Fapt este că originea jocurilor, la oameni, se pierde în negura vremurilor, odată cu constituirea celor dintîi colectivități umane, încă înainte de epoca de piatră.

Să lăsăm însă pe geologi, antropologi și istorici să-și facă meseria, aducînd date mai precise și în acest domeniu, iar noi, cît se poate de succint, să scrutăm cu privirea trecutul numai spre a desprinde învățăminte utile tacticii și tehnicii disciplinei pe care o practicăm.

Cu alte cuvinte, pe noi ne interesează evoluția jocurilor care au dat naștere rugbyului modern, încercînd să trecem de la analiza statică la sinteza dinamică, pentru a elabora o știință a acțiunii. Datele existente dovedesc că, în antichitate, se practicau frecvent jocuri cu mingi, extrem de virile, și acestea se vor perpetua pînă în vremurile moderne. Existau și jocuri de îndemînare, de forță, de detentă, de viteză care au dat naștere, în antichitate, după cum se știe, jocurilor olimpice.

Chinezii și japonezii, pe lîngă artele marțiale, cunoșteau de foarte mult timp jocul cu mingea. Este sigur că și egiptenii exersau cu mingi îmbrăcate în piele. De

asemenea, o serie de jocuri făceau parte din educația atletică a tinerilor greci. Nu trebuie, deci, să ne mire dacă romanii, după cucerirea Greciei (150 î.e.n.), au prins gust pentru un astfel de joc, pe care l-au numit HASPARTUM.

În Evul Mediu, găsim jocuri cu mingea mult mai cunoscute : calcio florentin, care poate fi considerat un strămoș al rugbyului (se juca cu mîna și cu piciorul și era foarte dur) și „hurling at goals", în Anglia, aceste jocuri cunoscînd în perioada 1180—1600 o dezvoltare foarte mare. Din cauza brutalităților și excesele (declanșau adevărate războaie mici), au fost interzise de mai multe dinastii, prin edicte sub pedeapsă — amendă sau închisoare. Aceste edicte sînt menționate și în operele lui Shakespeare — „Comedia erorilor" și „Regele Lear".

Aceste interdicții nu au avut prea mare efect, pentru că, în anii 1580—1600, documentele atestă că se jucau încă pe străzile Londrei astfel de partide.

Cele mai răspîndite jocuri cu mingea erau „hurling at goals", la care luau parte cîte 20—30 de jucători de fiecare echipă, și „hurling ower country", care se juca pe o cîmpie, între două sate, cu mai mulți jucători.

Către sfîrșitul secolului al 17-lea și începutul secolului al 18-lea, popularitatea acestor jocuri s-a diminuat, rezumîndu-se doar la „hurling at goals", care se practica numai în școli și cu reguli diferite, în funcție de felul terenurilor din curtea acestora.

Dacă școala poseda o curte cu teren cu iarbă, se juca „mawling", iar dacă aceasta era pavată cu dale, se numea „dribbling games" — joc practicat numai cu piciorul, strămoșul actualului joc de fotbal.

Mawlingul, care a păstrat caracterul complet al vechilor jocuri cu balonul, s-a dezvoltat la colegiul din orașul RUGBY.

Cum menționează placa aflată pe zidul curții Colegiului din orașul Rugby, „In anul 1823 elevul WILLIAM WEBB ELLIS, contrar regulilor stabilite, a luat mingea și a fugit pînă în terenul advers". Această dată este înscrisă în istorie ca ziua de naștere a rugbyului modern.

În acea perioadă, rugbyul nu avea reguli scrise — meciurile se desfășurau după reguli ad-hoc, stabilite de comun acord. În 1846, apar primele reguli : „afară din joc", „ținutul" și dimensionarea echipelor la „numai" 15 jucători (10 înaintași, 2 mijlocași și 3 fundași).

În 1871, ia ființă R. F. UNION ANGLIA, iar cîțiva ani mai tîrziu, „HOME UNION".

Rugbyul, variantă contemporană a anticului HASPARTUM

● *Anul 1880 — moment însemnat în istoria rugbyului.*

Principalul obiectiv al federației „Home Union" era și este de a conserva caracterul de luptă al anticului HASPARTUM, eliminînd momentele periculoase. Primii membri ai faimosului „HOME UNION" au căutat cu febrilitate toate izvoarele posibile, documentele și vestigiile care să permită o mai bună cunoaștere a anticului HASPARTUM. Este util, deci, ca în cultura sportivă a actualilor jucători să figureze și această cunoștință despre originea antică a rugbyului, joc practicat cu pasiune de oștile care au poposit în Dacia. Geniul practic roman și rigoarea inginerească a strămoșilor noștri s-au manifestat nu numai în construcția de poduri, apeducte și castrumuri, dar și în exprimări colective de luptă rituală, ca HASPARTUM.

Pe parcursul anilor, „HOME UNION" a adus noi modificări : numărul înaintașilor se diminua în beneficiul celor din spate, care ocupau diverse poziții pe teren.

Adevărata revoluție — aducerea la forma actuală a structurii echipei (8 înaintași — 2 mijlocași — 4 treisferturi — 1 fundaș) — a fost făcută de echipa Colegiului OXFORD, în 1880, cînd a fost adoptată tactica paselor.

Este greu de imaginat pentru cineva din zilele noastre cum arăta un spectacol rugbystic înainte de introducerea pasei la mînă. Cronicile timpului descriu rugbyul din acele vremuri ca o îngrămădeală anostă, confuză, incoerentă. Pasa mingii cu mîna a luminat brusc jocul, l-a făcut articulat, coerent, i-a dat dinamism și, fapt de importanță crucială, a conferit un sens nou caracterului colectiv al disciplinei.

Toate acestea au fost descrise detaliat de cunoscutul ziarist francez H. GARCIA în „Fabuloasa istorie a RUBGYULUI". În celebra sa carte, H. Garcia caută să demonstreze că „istoria rugbyului este la fel de pasionantă ca oricare alta, mai mult, ea aparține patrimoniului cultural al omenirii".

Pe noi, tehnicienii, ne interesează mai ales să exploatăm istoria rugbyului și să scoatem elementele esențiale, care să ne permită o mai bună înțelegere a jocului actual, și nu simpla narațiune a evoluției sportive. Iar istoria ne demonstrează adevărata natură a rugbyului : „lupta bărbătească fiind pe primul plan — dar este vorba de un joc colectiv de luptă" (H. Garcia).

Odată cu ideea de „joc colectiv", am enunțat un al doilea element capital al rugbyului.

Dacă nici o altă disciplină sportivă nu păstrează atît de nealterată ideea de confruntare bărbătească, de combativitate controlată ca jocul cu balonul oval, de asemenea, în nici un alt sport, noțiunea de joc colectiv nu cunoaște un nivel atît de complet ca în rugby.

Dinamismul, complexitatea, inteligența creatoare, coordonarea și caracterul aprig al efortului colectiv dobîndesc în rugby altitudini de neatins în alte discipline.

Toate acestea nu sînt simple enunțuri propagandistice ale unui pasionat al rugbyului, ci reprezintă aspecte ale căror consecințe practice trebuie bine înțelese și aplicate de tehnicienii echipelor.

Orice îndeletnicire, fie profesională, fie artistică, fie sportivă, solicită aptitudini specifice celor care o practică. Antrenorul lucid de rugby va căuta de la început să depisteze elemente care vădesc calități caracteristice acestui joc și, în primul rînd, spiritul de combativitate controlată, apetitul de confruntare sportivă, de angajare în bătălie, neînfricată, dublat de un ascuțit sens al efortului colectiv, minuțios și impecabil derulat.

La urma urmei, întreaga muncă a antrenorului — redusă la expresia ei cea mai sintetică — rezidă în dezvoltarea combativității și perfecționarea caracterului colectiv al tacticii echipei pe care o antrenează.

Și dacă rugbyul constituie o disciplină de luptă, la șlefuirea căreia au contribuit de nenumărate secole atîtea generații, și nu un banal joc de pase, cum au încercat unii să-l discrediteze, să vedem care sînt caracteristicile acestei lupte colective, în care balonul are funcție de catalizator al acesteia.

Pentru a înțelege mai bine jocul din trecut, ca și pe cel de acum, trebuie să prezentăm tot timpul o schemă de adevărată luptă. Cînd două armate se bat, există o linie de front la nivelul de întîlnire al acestora, iar strategia constă în a progresa în dispozitivul advers. În rugby, linia care desparte cele două echipe se numește „LINIA AVANTAJULUI", iar prima caracteristică a strategiei jocului este să-ți impui jocul dincolo de această linie, cu sau fără balon. Trebuie să faci totul permis de regulament pentru a determina ca LINIA AVANTAJULUI, care desparte echipele la momentele fixe (margine — linia de repunere — grămadă — mediana dintre cele două grămezi — la aglomerări — balonul), să progreseze către butul advers.

Aceasta a fost, este și va fi legea rugbyului din toate timpurile. Au existat însă și perioade cînd importanța pe care o prezintă împingerea continuă a LINIEI AVANTAJULUI spre terenul de țintă advers nu era destul de bine înțeleasă. De dragul unei șarje, nu o dată, în trecut, linia de atac adopta o poziție prea oblică, poziție — e adevărat — confortabilă, dar care, la consumarea șarjei, în loc să facă să avanseze linia avantajului, o da înapoi. Insuficienta cunoaștere a problemei liniei avantajului de către un antrenor poate și astăzi să ducă formațiile la joc steril, la rezultate derizorii. Înțelegerea corectă a problemei înseamnă înțelegerea spiritului modern de joc.

O repetăm cu întreaga răspundere, bazîndu-ne atît pe experiența școlii românești de rugby, cît și pe studiul lucrărilor teoretice și practice ale unor specialiști de peste hotare: întregul efort eficient al antrenorului trebuie să conducă la înțelegerea importanței și la realizarea de către jucători a avansului continuu al liniei de avantaj în desfășurarea jocului.

Aceasta are implicații profunde asupra tacticii și strategiei oricărei formații.

Pentru că A AVANSA = A ATACA.

Posibilitățile de trecerea liniei avantajului sînt:

a) trecere indirectă — lovitură de picior;

b) trecere directă — purtător de balon.

Trecerea directă are mai multe particularități:

1. trecere individuală, prin acțiuni personale și în funcție de calitățile jucătorului;

2. trecere circumstanțială (în funcție de felul cum se apără adversarul și de calitățile lui psihomotrice);

3. trecere colectivă — prin procedee tehnico-tactice, știut fiind că toate jocurile sportive tind, prin procedeele tehnico-tactice, să creeze supranumericul atît în atac, cît și în apărare.

Trecerea colectivă a liniei avantajului se poate face prin:

— mișcări tactice în apropierea momentelor fixe, îndreptate către liniile dinapoi (cînd este vorba de înaintași);

— joc de penetrație (prin jocul de penetrație, se înțeleg mișcările care tind să creeze breșe sau jocul grupat dinamic);

— procedee tehnico-tactice colective, ofensive, care răspund principiului fundamental: a avansa cît mai repede posibil dincolo de linia avantajului, cu un număr mai mare de jucători.

Jocul penetrant trebuie să răspundă următoarelor principii:

— asigurarea continuității mișcării care avansează;

— eliberarea balonului, avansînd;

— păstrarea balonului liber, pentru mișcare;

— *progresia colectivă, pentru ocuparea spațiului.*

Cînd este vorba de liniile dinapoi — mișcările tehnico-tactice ale liniilor dinapoi se numesc „joc deschis", jocul deschis fiind, de fapt, o lărgire a liniei de front.

Jocul deschis înseamnă pentru jucătorii liniilor dinapoi a progresa, în scopul trecerii liniei avantajului. De aici, importanța adaptării permanente a poziției liniei de atac la situația în curs de evoluție.

În jocul liniilor dinapoi, apar aspecte particulare, în raport cu momentele fixe și în funcție de mișcările tehnico-tactice ale înaintașilor. Este vorba de mișcări tehnico-tactice, de crearea supranumericului de către ei înșiși sau de crearea supranumericului de către înaintași.

De asemenea, apare noțiunea de fixaj cu joc deschis, cu alte cuvinte, de existența zonei periculoase.

Este știut faptul că mișcările tehnico-tactice, după momentele inițiate de liniile dinapoi, trebuie să țină seama de fixarea adversarului — consumarea spațiului pînă la zona periculoasă — cadraj — decalaj — rezolvarea 2 contra 2. Mișcările tehnico-tactice, după aglomerări (se presupune că supranumericul a fost creat), se rezolvă astfel : fixare, apoi pasă, pentru a scoate în relief jucătorul liber.

Spuneam că legea din toate timpurile a rugbyului este să faci tot ceea ce permite regulamentul pentru a impune jocul dincolo de linia avantajului.

Aplicînd această lege, constatăm multiple efecte :

— obținerea mingii, la momente fixe și aglomerări, va determina o selecție riguroasă a pachetului de înaintași, sub aspectul tipului somatic — înălțime — greutate, al calităților psihomotrice ;

— la margine, după obținerea mingii — fixarea adversarului, după care urmează mișcările tehnico-tactice de trecerea liniei avantajului ;

— la grămadă ordonată — grămadă dominantă care să obțină mingea, să fixeze adversarul prin împingere, după care urmează mișcările tehnico-tactice ;

— la aglomerări — cîștigarea mingii, rezultată prin obținerea superiorității într-o luptă caracterizată prin înfruntare, deci „apetit" pentru angajare fizică.

Aglomerările — grămezile spontane, în special grămezile spontane ofensive au un rol predominant în rugbyul modern, pentru că ele se produc în urma unor mișcări tehnico-tactice de joc penetrant, care duc la cîștig de teren în dauna liniilor dinapoi și care creează pentru adversar noi situații de „afară din joc", consolidează astfel poziția cîștigată, ușurînd mișcările liniilor dinapoi.

Apariția în jocul modern a grămezilor spontane, fie cu mingea la pămînt, fie cu mingea purtată, a dus la clarificarea jocului, la dinamizarea acestuia.

În raport de linia avantajului, distingem 3 feluri de grămezi spontane :

1. grămada spontană statică, *aceea care se formează în apropierea momentelor fixe pe linia avantajului, în care atacul nu s-a dezvoltat. Forțele de împingere sînt oarecum anulate, datorită faptului că masa (greutatea) jucătorilor nu a fost accelerată.*

De reținut un fapt de maximă importanță : simetria grămezii — echilibrarea forțelor de împingere — poziția de împingere în greutate.

2. grămada spontană ofensivă, *dinamică, aceea care se produce în urma unei acțiuni care a cîștigat teren dincolo de linia avantajului și în special în dauna liniilor dinapoi.*

Foarte important : dacă este cu mingea la pămînt, asigură-te unde este balonul, vezi unde trebuie să echilibrezi grămada, accelerează de la 5 m cu toți legați și plonjează cu oricine ; dacă mingea este purtată, fă blocul de 4 și continuă atacul prin joc penetrant.

3. grămada spontană defensivă, *aceea care se produce în terenul propriu, în spatele liniei avantajului. Adversarul avansează în număr mare, grămada — în această situație — se prezintă în condiții avantajoase.*

Foarte important : primul obiectiv este acela de a restabili echilibrul în raport de numărul adversarilor, deci, toți înaintașii trebuie să se replieze foarte repede. Trebuie să se reorganizeze — rapid — sistemul defensiv, reorganizarea dificilă în postură de reculant. Dacă posezi balonul, nu-l elibera din grămada spontană care reculează. Dacă nu posezi balonul, încearcă să oprești progresia adversă, pentru a da timp partenerilor să reintre în joc.

Lansarea liniilor dinapoi. Aspecte particulare ale atacului, ale apărării, ale contraatacului.

La o fază statică — moment fix —, adversarul este bine organizat, deci este necesar ca, după obținerea mingii și fixarea lui — prin aglomerări în margine, împins la grămadă ordonată —, să-i dereglezi sistemul defensiv, prin mișcări tactice ale înaintașilor, după care liniile dinapoi trebuie să-și reconstruiască atacul, în funcție de partea în care adversarul nu a avut timp să-și reorganizeze apărarea și unde s-a creat „supranumericul".

Spuneam că prima caracteristică a strategiei jocului de rugby constă în impune-

rea jocului dincolo de linia avantajului, cu sau fără balon, pentru că balonul revine tot timpul echipei care domină.

Deci, principala caracteristică și cea mai importantă a apărării este să-și impună jocul dincolo de linia avantajului, prin exercitarea unei presiuni constante la toate nivelurile. Apare, astfel, ca aspect modern al apărării, noțiunea de pressing. Cum rugbyul este un joc colectiv, pressingul are și el caracter colectiv, făcîndu-se — așa cum spuneam — la toate nivelurile. Un aspect particular al pressingului liniilor dinapoi este apărarea glisantă, pentru a lateraliza atacul advers și a nu-l lăsa să avanseze dincolo de linia avantajului.

Sistemul defensiv, prin exercitarea presiunii constante la toate nivelurile, asigură posibilitatea intrării în posesie a mingii — mingea revine tot timpul echipei care domină ! —, deci, posibilitatea de a contraataca, adversarul fiind găsit, în atari împrejurări, descoperit, neorganizat.

Pentru rezolvarea și aplicarea acestor particularități ale jocului modern, astăzi, mai mult decît oricînd, pe lîngă o tehnică individuală ireproșabilă, sînt necesare calități psiho-fizice deosebite (gabarit, robustețe, capacitate fizică mare, pasiunea angajării, acceptarea în mod deliberat a celor mai dure contacte), întrucît rugbyul de nivel tehnic mondial a devenit o luptă aprigă de angajare fizică.

Succesul în această luptă necesită o înțelegere clară a mecanismului ei, o cunoaștere autentică a dinamicii jocului, o stăpînire perfectă a arsenalului tactic colectiv, o corelare creatoare a noțiunii de acțiune individuală și acțiune colectivă.

Noi ne-am referit extrem de succint, adesea în formulări eliptice și în jargon profesional (fiindcă ne adresăm unor cunoscători ai problemelor), la cîteva momente-cheie ale splendidului joc cu balonul oval, în care formațiile noastre se afirmă tot mai mult pe plan internațional. Multe dintre aceste aspecte sînt tratate în ample capitole, în lucrările de specialitate de peste hotare.

Prestigiul acumulat de rugbyul României socialiste obligă pe toți tehnicienii să valorifice cît mai bine experiența bogată a echipelor noastre și, în același timp, să caute să fie în permanență la curent cu tot ceea ce este nou pretutindeni în materie de teorie și practică în această disciplină, pentru a putea face față cît mai bine confruntărilor cu adversarii care, la rîndul lor, progresează și ei.

D. IONESCU : Le rugby moderne

Dans cet article, l'auteur, autrefois rugbyman, aujourd'hui un bien réputé entraineur, fait un plaidoyer dans les directions : la révision des dimensions de concepte d'action collective, la relation „qualités individuelles — qualités collectives", la notion de combativité controlée, rapportée à l'esprit moderne authentique, après avoir, au préalable, passé en revue les sources historiques du jeu de rugby et de ses principes. Les entraineurs, autant que les joueurs, doivent accorder une attention égale à la combativité et au jeu collectif dans le but d'obtenir l'avantage. En cette direction l'auteur propose une série de modalités efficaces, efficientes et logiques.

D. IONESCU : Modern Rugby

In this article, the author who was a rugby player of international repute and is a well-known coach today, passes in review the historical evolution of rugby, outlines its principles and then pleads for a redimensioning of the concept of collective action ; for „a close relation between individual qualities and collective qualities" ; for the notion of controlled fighting oriented towards an authentic modern spirit. Moreover, the author shows that much attention should be given to collective fighting and playing with a view to making the most of the advantage line, the latter being the task of both coaches and players. He offers a number of most efficient and effective logical modalities to this effect.

OPINII

CONSULTAȚII

UNELE PARTICULARITĂȚI ALE STĂRII DE FRUSTRAȚIE LA SPORTIVII DE MARE PERFORMANȚĂ

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Fenomenul frustrației tinde să devină din zi în zi o componentă fundamentală, implicată în performanța umană, indiferent de domeniul în care aceasta se manifestă ca atare. De ce frustrația este implicată în performanță, ne răspunde însăși definiția atît de expresivă a lui N. Sillamy, cînd „subiectul se înșeală în speranțele sale". Dacă ne gîndim că din totalul competitorilor, doar unul iese campion (cu ocazia concursului respectiv), rezultă aprioric că non-campionii, cu fiecare eșec, trăiesc un sentiment de frustrație. Înainte de a lămuri dacă lucrurile se întîmplă într-adevăr, așa, este importantă delimitarea sensului acestui termen.

Introdusă de Freud în psihologie, frustrația a fost extrapolată în cele mai diverse domenii, inclusiv cele psihosociale și interpretată ca un fenomen central al vieții și relațiilor afective.

Așadar, frustrația constituie un fenomen complex de dezechilibru afectiv, care apare la nivelul personalității — în chip tranzitoriu sau relativ stabil — ca urmare a nerealizării unei dorințe, a obstrucționării satisfacerii unei trebuințe, a deprivării subiectului de ceva ce îi aparținea anterior, în ordinea materială sau în plan proiectiv și afectiv (P. P. Neveanu).

Elementele definitorii ale acestui termen se referă la următoarele aspecte :

1. *Cauza sau situația frustrantă*, în care apar obstacole și relații private printr-o anumită corelare a condițiilor interne cu cele externe, respectiv o împrejurare de viață care generează insatisfacții.

2. *Starea psihică de frustrație*, care constă în trăiri conflictuale, suferințe cauzate de privațiuni, anxietate etc.

3. *Reacțiile comportamentale* și efectele frustrației, care pot fi imediate sau amînate și de durată.

Se cunoaște faptul că depășind un anumit nivel de toleranță frustrația duce la fenomene patologice, dar în genere vorbind și localizînd discuția la nivelul sportului de mare performanță, frustrația din fenomen patologic devine un fapt inevitabil și firesc, care are efecte activatoare (B. Zeigornik, T. Dembo, K. Lewin).

Educație fizică și sport, nr. 10, 1979, pag. 50

În acest sens, prin intermediul educației conștiente și active, nu vom suprima frustrațiile, pentru că ele oricum survin în existența sportivului, ci le vom doza în funcție de rezistența acestuia.

Din acest punct de vedere, antrenorul, medicul, psihologul trebuie să facă distincție între frustrația care se exprimă în stări și comportamente locale și frustrația care determină structurări de personalitate (cronicizarea ei). În acest ultim caz, apare și un profil al sportivului frustrat cronic, mai mult sau mai puțin decompensat și cu tendințe mai mult sau mai puțin eficiente de supracompensare. Practica a dovedit că nu sînt puține cazurile în care unii sportivi prezintă una din cele 2 variante :

— *frustrația acută*, pasageră, la eșecurile din concurs, la privațiuni de timp liber și distracții, la regim alimentar sever, la abstinență sexuală prelungită etc.

— *frustrația cronică*, în care se asociază elemente de privațiune, sau se prelungește un singur element privațional (cel mai adesea eșecul sportiv).

Este interesant de remarcat că sportivii care merg de la început din eșec în eșec nu ajung la frustrația cronică, comparativ cu cei care realizează un succes. Pragul de instalare al frustrației este, în acest caz, cu atît mai iminent, cu cît succesul performanțial a fost mai „răsunător". În aceste cazuri, prin repetarea eșecului, sau alternarea lui cu succes, frustrația lasă urme în comportament, „sechele" de diferite configurații (izolare, timiditate, agresivitate, dependență afectivă, hipersensibilitate, egotism etc.).

Efectele îndepărtate ale frustrației la sportivii de mare performanță sînt din cele mai variate, iar acestea depind de structura personalității care, prin nivelul și sensul aptitudinilor, aspirațiilor și pretențiilor sale poate ajunge pînă la forma autofrustrării.

În acest sens, procesele de evaluare, interpretare și retenție prin care se va acorda situațiilor de blocare și contrariere sensul lor precis, depind de unele aspecte fundamentale, surprinse din realitatea practică a antrenamentelor și competiției (tabelul 1).

Tabelul 1

Factorii care limitează instalarea stării de frustrație

Nr. crt.	Denumirea factorului	Descrierea succintă — observații
1.	Claritate de gîndire.	Aprecierea justă, logică a realității frustrante.
2.	Rezistență neuropsihică.	Capacitatea de contracarare a efectelor frustrației.
3.	Echilibru emoțional.	Calm, realism în fața tensiunilor.
4.	Obiectivitate.	Simțul realului în concurs, antrenament.
5.	Stilul de muncă constant.	Acumulări ritmice, cantitative și calitative.
6.	Stilul de luptă în concurs.	Mobilizat, motivat optim.
7.	Refacere sistematică.	Evitarea instalării oboselii surescitării.
8.	Igienă psiho-fizică.	Echilibru psihic, sănătate.
9.	Dietă alimentară, viață sportivă.	Gabarit optim, echilibru somatopsihic.
10.	Trăsături de temperament, personalitate.	Autocontrol, spirit pacifist, ordine în gîndire și acțiune, perseverență.

Este necesar să se sublinieze că nu orice blocare, nu orice conflict înseamnă aprioric o situație de frustrare. (T. Rudică). Din acest punct de vedere antrenorul trebuie să rețină faptul că fenomenul propriu-zis de frustrare se naște numai în cadrul unui raport social, în condițiile prezenței unui conflict motivațional uman, implicînd cu necesitate actul evaluării și interpretării prin care sportivul frustrat atribuie elementului conflictal acest termen specific lui : privarea dreptului de a fi campion sau medaliat, reaua intenție a arbitrajului (la box, lupte, gimnastică, scrimă, jocuri).

Din acest punct de vedere, observațiile noastre sistematice permit analiza unor aspecte particulare.

Sistemul de privațiuni la care este supus orice sportiv de mare performanță devine mai frecvent o sursă de frustrație și se cronicizează ca atare *numai atunci cînd el nu se soldează cu succesul performanțial.* Prin cîștigarea unei medalii, sportivii compensează în acest fel eforturile și renunțările făcute pentru a ajunge aici. Lucrurile însă se schimbă radical, atunci cînd *la aceleași eforturi și renunțări, succesul nu a survenit.* Cînd acest insucces este datorat factorilor conjuncturali sau subiectivi, s-a observat că instalarea stării de frustrație este mai acută și îmbracă forme mai dramatice, decît atunci cînd adversarul a cîștigat pe drept.

Analizînd și mai profund aceste aspecte, se pot desprinde mecanismele de instalare a stării de frustrație (tabelul 2).

Din analiza acestei scheme sistemice, rezultă că definirea stării de frustrație nu este o problemă îngustă, univocă, ci dimpotrivă ea tinde să epuizeze o serie de condiții în care fenomenul se poate instala ca atare.

Pentru sportivul de mare performanță frustrarea nu apare întotdeauna în cadrul unui raport social direct. Ea nu este numai rezultanta unui proces reflexiv de atribuire a unei intenții răuvoitoare agentului frustrant. O mare parte din stările de frustrație își au originea în însuși mediul intern al sportivului, fiind astfel determinate de propriile inferiorități sau incompetențe.

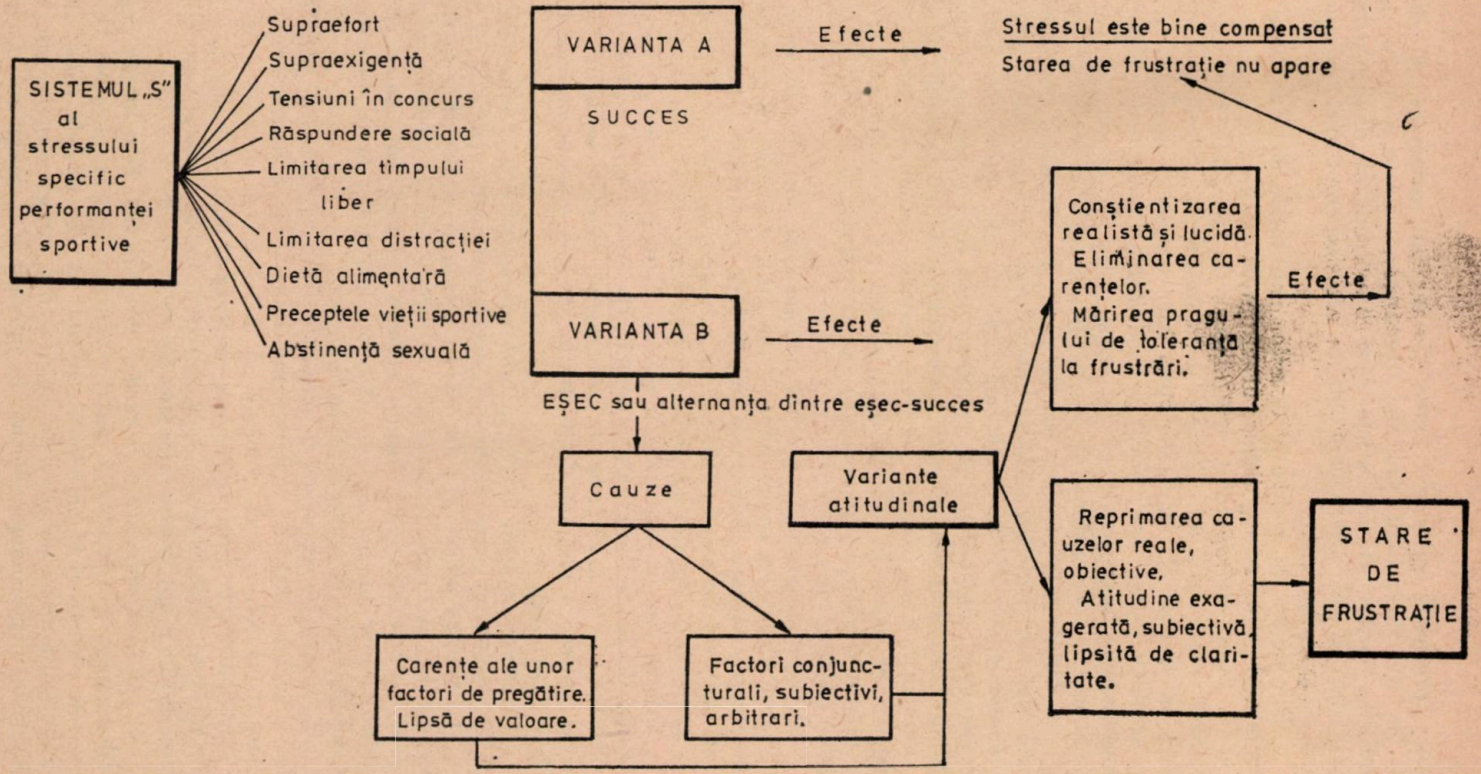
De exemplu, un sportiv mediocru dotat din punct de vedere aptitudinal, oricîte eforturi și renunțări ar face, nu va putea ajunge campion întrucît „competența de a fi campion" îi lipsește. El va trăi o stare de frustrație, va conștientiza o stare proprie lui de privațiune a unui drept pe care în mod fals și-l arogă, ceea ce va da naștere unei tensiuni emoționale, unei nevoi de descărcare, stare pe care ne-am explicat-o prin nevoia de compensare a unei insatisfacții prelungite.

Și acest lucru este valabil la o proporție impresionantă de sportivi mediocri, a căror insatisfacție nu este decît incidental raportată la propria neputință și limită internă. Din acest punct de vedere, noi considerăm că în parte, sportivul nici nu poate fi încărcat de această vină. Faptul că factori de răspundere au hotărît nominalizarea lui într-un lot reprezentativ constituie din capul locului o dovadă a șansei sportivului de a fi apt pentru o eventuală „șansă de campion". Că ulterior exigențele performanței se lovesc brusc de o serie de rezistențe interne, nebănuite la selecție, evoluate nefavorabil sau insuficient analizate la debut, este o problemă pe care sportivul o refulează și acet lucru este firesc.

Iată de ce problema sportivilor incompetenți (ca mediu intern) pentru actul performanței trebuie să devină un moment de mare conștiință și profesionalism pentru cei care operează cu nominalizările în lotul reprezen-

Tabelul 2

SCHEMĂ SISTEMICĂ
privind mecanismele de instalare a stării de frustrație



tativ. Aprecierile subiective, interesele înguste, personale, de club, nu numai că fac un deserviciu sportului românesc, dar conduc în mod sigur la conflicte, bariere și insatisfacții care handicapează ființa umană și-i degradează dezvoltarea armonioasă într-un alt domeniu, unde ar avea mai multă chemare și competență.

Din punct de vedere al tipurilor sau modurilor personale de reacție la frustrație, S. Rozensweig distinge următoarele categorii :

1. *Tipul extrapunitiv*, reacționează la frustrații acuzînd un motiv, o persoană exterioară lui. Formele de manifestare ale sportivului extrapunitiv diferă în funcție de particularitățile lui : acuzarea pregătirii, a antrenorului, agresivitatea orală sau fizică, revendicarea, lamentarea. Există o legătură simptomatică între extraversie și acest mod de reacție, prin care sportivul se eliberează subconștient de tensiunile create de elementul frustrant.

2. *Tipul intrapunitiv*, reacționează la frustrație acuzîndu-se pe sine însuși de insatisfacțiile suferite, făcîndu-și reproșuri care pot ajunge pînă la autopedepsire. Formele de manifestare ale sportivului intrapunitiv sînt, de asemenea, dependente de particularități lui : anxietate, complexe de inferioritate, culpabilitate, depresie, neîncredere în posibilitățile proprii, reticență în asumarea unui risc în concurs, izolare, timiditate, lipsă de agresivitate, modestie excesivă în relațiile din jur sau cu adversarul. Și în acest caz s-a constatat o legătură simptomatică cu introversia și — destul de frecvent — o bună claritate de gîndire.

3. *Tipul impunitiv*, nu acuză nici pe alții, nici pe sine, ceea ce din punct de vedere clinic s-a tradus printr-o anumită structură de personalitate (insensibilitate, un excesiv calm și realism în fața tensiunilor, hipomotivație cronică). Acest ultim tip de reacție a fost întîlnit la sportivii pe care performanța în sine nu-i interesează, în centrul preocupărilor fiind un alt gen de motivații.

Pentru practica sportivă, problema înțelegerii clare și obiective a acestui fenomen devine o necesitate concretă. De modul cum antrenorul și sportivul își clarifică de la început aceste mecanisme, depinde succesul elaborării strategiei de creștere a pragului de frustrație, care la orice veritabil campion, trebuie să fie cît mai înalt.

De aceea, pentru a veni în ajutorul sportivilor și antrenorilor în această direcție, supunem spre analiză și dezbatere cîteva sugestii și recomandări :

1. *Analiza obiectivă și lucidă a sistemului de frustrații* la care este supus orice sportiv de mare performanță. În urma acestei analize, orice sportiv trebuie să accepte din capul locului această realitate, iar atunci cînd se lovește în antrenament sau concurs de elemente privative, să nu fie surprins, contrariat ci pregătit să le pareze cu simț obiectiv.

2. *Creșterea rezistenței la oboseala fizică și nervoasă*, prin eforturi raționale — dozate metodic, a antrenamentelor dure și foarte dure. Sportivul nu trebuie să se ferească de oboseală, ci de efectul ei dacă se cronicizează de la un antrenament la altul. Îmbinarea eforturilor dure cu refacere, dietă specifică, somn rațional, odihnă activă, viață sportivă, hobby recreativ, nu epuizează organismul ci-l face apt pentru orice supraefort.

3. *Analiza obiectivă a eșecurilor din concurs.* Este foarte importantă desprinderea reală și obiectivă a cauzelor care au generat un eșec. Din acest punct de vedere sportivul și antrenorul trebuie să dea dovadă unui ascuțit simț al realului, împletit cu obiectivitate, spirit critic, autocunoaștere, cunoașterea particularităților performanței sportive în general și a disciplinei de care se ocupă

în special. Scuzele minore, neesențiale nu ajută nici pe antrenor, nici pe sportiv, ci instalează o falsă apărare, care se transformă ulterior în atac împotriva celui care a emis-o, întrucît cauza reală nu a fost depistată, nu s-a lucrat asupra ei.

4. *Elaborarea unei strategii clare și precise* în privința situației în care se manifestă atitudinea tendențioasă a unor arbitri. În mod normal, un sportiv frustrat de arbitraj nu trebuie să trăiască sentimente dramatice, întrucît *nu el* a fost de vină în cazul unui eșec, ci o conjunctură extraordinară, pe care cu abilitate și calm o poate contracara în întîlnirile ulterioare. Din acest motiv este bine să se cunoască elementele de ajutor privind personalitatea arbitrilor subiectivi sau rău intenționați. Ei pot fi neutralizați și apropiați cu diplomație, tact și răbdare. Un element decisiv îl constituie din acest punct de vedere, atitudinea *ireproșabilă* a sportivului aflat în concurs, care poate contracara prin demnitate, sportivitate, inteligență, tact, reaua intenție a arbitrajului.

5. *Crearea intenționată* a unor tensiuni și surprize, a unor situații frustrante, cu scopul creșterii rezistenței la aceasta. Periodic, antrenorii, cu sprijinul conștient și activ al sportivilor, pot colabora la așa-numitele „zile șoc". De exemplu :

— antrenamente efectuate la o oră neobișnuită (ex. 6, dimineața sau la 11 noaptea) ;

— antrenamente foarte lungi sau foarte intensive ;

— excursii dure, cu hrană puțină ;

— șoc alimentar (un singur fel de aliment 1—2 zile) ;

— șoc termo-caloric (antrenamente în ploaie, frig, căldură) ;

— întreruperea voluntară a unei activități agreabile, pentru antrenament sau discuții profesionale etc. ;

— în stare de relaxare imaginarea unor situații complet dezagreabile, pline de conflicte, în legătură cu concursul, pentru obișnuirea subconștientului cu orice eventualitate.

Menționăm că aceste metode pot da rezultate complet necorespunzătoare, cu efect de măcinare a nervilor, dacă sportivii nu le efectuează conștient, motivat. Ei trebuie să înțeleagă clar că duritatea și surprizele unui concurs de mare anvergură nu pot fi contracarate decît prin repetarea sistematică a durității și surprizelor, în antrenament.

CONCLUZII

1. Starea de frustrație constituie un fenomen inevitabil și firesc în sportul de mare performanță, cu aceste efecte activatoare pozitive, dar și cu posibilități de cronicizare în stări de comportament negative.

2. Educarea conștientă și activă a sportivilor în vederea dozării frustrațiilor, în funcție de rezistența acestora, duce la creșterea pragului de instalare a fenomenelor negative și, implicit, mărește funcția de apărare a organismului față de tensiuni.

3. Din punct de vedere al formelor de manifestare, se disting : frustrația acută, cu consecințe locale și de scurtă durată și frustrația cronică, care determină în acest caz unele structurări de personalitate, dependente de raportul dintre factorul frustrant și mediul intern.

4. În practica sportivă sînt discriminate trei tipuri de reacție la frustrare, menționate ca atare și în literatura de specialitate : tipul extrapunitiv (specific

îndeosebi personalităților extravertite), tipul intrapunitiv (specific personalităților introvertite) și tipul impunitiv la care reacția lipsește.

5. Dintre cauzele care declanșează instalarea stării de frustrație la sportivii de performanță — dominant este eșecul în concurs. S-a putut stabili că eșecul consecutiv unui succes sau alternarea haotică între succes-eșec favorizează starea de frustrație mai mult decît eșecul în lanț. De asemenea, condițiile conjuncturale sau subiectivismul în desemnarea campionilor permit cu mai multă vigoare instalarea frustrației decît o evoluție slabă a competitorului.

6. Atenuarea efectelor cronice ale frustrației constituie la ora actuală o necesitate concretă a muncii de educație și conștientizare în antrenament și concurs. Ea urmărește creșterea pragului de toleranță la tensiuni, eșecuri și surprize, prin metode concrete de antrenament, al căror succes este dependent de exersarea lor sistematică.

BIBLIOGRAFIE

BAKKER L., M. : Contribuție la fundamentarea problemei voinței. Problemî psihologhii, nr. 2/1957.

EPURAN M. : Stările psihice de limită în sport. Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, București, 1974.

NEVEANU P. P. : Dicționar de psihologie. Ed. Albatros, București, 1978.

NUTTIN J. : La motivation. In : fasc. V Motivation, emotion et personalité, din „Traité de psychologie experimentale" (sous la direction de P. Fraisse, J. Piaget), Presses Universitaires de France, 1963.

ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie. Ed. Științifică, București, 1971, cap. VIII, Motivația, pp. 284—290.

RUBINSTEIN S. L. : Existență și conștiință, București, Ed. Științifică, 1962.

MARIA ȘERBAN : Certains particularités de l'état de frustration chez les sportifs de grande performance

Selon N. Sillamy, le phénomène de frustration apparaît quand : „le sujet se trompe dans ses espérances". La frustration constitue donc un phénomène complexe de déséquilibre affectif, qui apparaît au niveau de la personnalité — d'une façon transitoire ou relativement stabile — comme résultat du non accomplissement d'un désir d'ordre matériel ou au plan projectif et affectif.

Le phénomène de la frustration est impliqué aussi dans la vie sportive.

Les éléments définissant ce terme se réfèrent aux aspects suivants :

— la cause ou la situation qui frustre ;

— l'état psychique de frustration ;

— les réactions de comportement.

L'état de frustration constitue un phénomène inevitable et naturel dans le sport de haute performance, avec des effets activants positifs, mais aussi avec des possibilitées de chronicité dans des états de comportements négatifs.

L'éducation consciente et active des sportifs en vue du dosage des frustrations en fonction de leur resistance, méne à l'élévation du seuil d'installation des phénomènes négatives et, implicitement, fait augmenter la fonction de défense de l'organisme.

La diminution des effets chroniques de la frustration constitue à l'heure actuelle une necessité concrète du travail d'éducation et de prise de conscience dans l'entrainement et le concours.

MARIA ȘERBAN : On Some Particularities of the Frustration State with High Performance Sportsmen

According to N. Sillamy the phenomenon of frustration appears when „the subject is deceived in his or her expectations." This is to say that frustration is a complex phenomenon of emotional imbalance, occurring at the level of personality — in a transitory or relatively stable way — as a result of the nonfulfilment of a wish, either material, or projected and emotional.

The phenomenon of frustration is also implied in a sporting life.

The defining elements of frustration include :

— the frustrating cause or situation

— the psychic state of frustration

— the behavioural reactions.

The frustration state is an unavoidable quite natural phenomenon in high performance sports and it has both positive activating effects and negative behavioural states which may become chronical.

A conscious and active education of the sportsman with a view to dosing frustration function of the latter's resistance, has good results : the ceiling in which negative phenomena may appear is higher and the body has greater possibilities of defence against stress and strain.

At present it is necessary to concentrate on a conscious education against frustration in training particularly for competitions so as to diminish the chronical effects of frustration.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

ÎNCOTRO MERGE ATLETISMUL ? (IV)

— aruncări —

VLADIMIR MORARU

Probele de aruncări au înregistrat, în comparație cu celelalte specialități ale atletismului, creșteri deosebit de spectaculoase. Recordurile mondiale au progresat în proporții care depășesc considerabil procentele de la sprint și sărituri (doar săritura cu prăjina, datorită unei particularități specifice, se apropie în această privință de aruncarea suliței, cea mai „conservatoare" dintre aruncări : 32,02% — 33,19%). Mediile pe fiecare din cele cinci decenii de la greutate, disc și ciocan depășesc creșterile totale dintr-o jumătate de secol din toate probele de sprint pe plat !

Explicațiile sînt ușor de găsit. În primul rînd ar fi cele legate de îmbunătățirile tehnicii de execuție, cu diferite modalități de exprimare la fiecare tip de aruncare, dar care vizează, în general, o aceeași problemă de biomecanică : lungirea drumului de acțiune asupra obiectului, adică lungirea brațului forței. În al doilea rînd trebuie luate în considerație progresele însemnate în domeniul perfecționării metodicii dezvoltării forței, cu deosebire de pe la jumătatea anilor '50, fenomen care a primit în deceniul următor un substanțial aport științific (medical), odată cu apariția și folosirea pe scară tot mai largă — pînă la atingerea proporțiilor de masă — a produselor farmaceutice capabile să asigure creșteri rapide și masive ale volumului și masei musculare (substanțe anabolizante). În sfîrșit, să nu uităm îmbunătățirea materialelor de concurs (creșterea calităților de portanță ale discului și suliței).

★

Aruncarea greutății a progresat de la 16,04 m la 22,15 m, ceea ce înseamnă o creștere de 38,09%. Trei mari campioni au marcat evoluția probei în această perioadă. Primul a fost *Jack Torrance*, care într-un singur sezon, 1934, a dus recordul mondial, în trei etape, de la 16,48 m la 17,40 m. Pentru a înțelege mai bine ce a însemnat acest salt, este suficient să amintim că între 1909 și 1928, de pildă, deci aproape două decenii, recordul nu progresase decît 33 cm (de la 15,54 m la 15,87 m). Rezultatul de 17,40 m al lui Torrance, obținut la 5 august 1934 pe stadionul Bislet din Oslo, a fost una din performanțele de mare rezonanță ale atletismului dinaintea celui de-al doilea război mondial, așa cum au mai fost săritura în lungime de 8,13 m a lui Owens sau acel 13,7 la 110 mg realizat — pe același stadion — de Forrest Towns. El a rezistat aproape 14 ani, fiind întrecut abia în primăvara lui 1948 de Charles Fonville (17,68 m), singurul recordman mondial de culoare din istoria probei.

A doua figură marcantă a fost *Parry O'Brien*, de numele căruia este legată cea mai importantă modificare a tehnicii probei : trecerea la aruncarea cu spatele spre direcția de aruncare. Această prelungire cu 90 de grade a efortului a însemnat un dublu cîștig : pe de-o parte lungirea drumului de acțiune al forței asupra greutății (element determinant în stabilirea lungimii aruncării), iar pe de altă parte folosirea mai eficientă în efortul de aruncare a puternicei musculaturi a membrelor inferioare. O'Brien a fost un înaintaș al epocii sale, dominînd autoritar proba aproape pe durata unui deceniu, din 1952, cînd a cîștigat titlul olimpic la Helsinki, pînă în ajunul J.O. de la Roma. Între 1952 și 1956 (an în care a realizat a doua victorie olimpică) a pierdut un singur concurs ! A stabilit 10 recorduri mondiale : primul — 18.00 m la 9 mai 1953, ultimul — 19,30 m la 1 august 1959. Cariera sa a continuat și în prima jumătate a deceniului al 7-lea, iar O'Brien, chiar dacă a pierdut recordul lumii în favoarea lui Bill Nieder (primul aruncător peste 20 m : 20,06 m în 1960) și Dallas Long, a continuat să progreseze pînă în 1964 (19,68 m). El rămîne în istoria probei atît ca inventator al stilului devenit astăzi clasic, cît și ca specialistul care a făcut să progreseze cel mai mult (și cel mai des) recordul mondial.

Al treilea personaj de legendă este *Randy Matson*. La „propriu" a fost sigur „cel mai mare" : 2 metri înălțime, 125 kg ! S-a afirmat în 1964, la J.O. de la Tokio, unde s-a clasat al doilea, după Long. În anul următor, Matson, talent polivalent (11,0 la 100 m, 65,22 m la aruncarea discului, jucător foarte bun de baschet și fotbal american) duce recordul lumii de la 20,68 m direct la 21,52 m, depășind chiar și specta-

culosul salt al lui Torrance. Va reuşi apoi, în 1967, 21,78 m, iar în 1968 va cîştiga la Ciudad de Mexico, la capătul unui ciclu olimpic în care „stăpînise" proba mai autoritar chiar decît o făcuse O'Brien. Lipsa motivaţiei i-a oprit progresul, dar s-a spus că ar fi putut atinge 22 m înainte de 1970. Valoarea lui Matson — încă necgalată — iese şi mai mult în evidenţă dacă vom spune că în 1978, sezon în care Udo Bayer a dus recordul mondial la 22,15 m, nici un alt aruncător nu a mai depăşit 21 m !

Să mai notăm şi faptul că la începutul anilor '70 sovieticul Aleksandr Barişnikov (elev al celebrului tehnician Viktor Alekseev) a inventat un nou procedeu — aruncarea cu piruetă. Acest stil l-a dus pe Barişnikov (şi el înalt de 2 metri) la 22,00 m în 1976, fără a face însă prozeliţi.

★

Aruncarea discului, proba-simbol a atletismului, se poate lăuda cu cel mai spectaculos progres : de la 48,20 m (Clarence Houser, 1926) la 71,16 m (Wolfgang Schmidt, 1978), adică o creştere de 47,59% în 50 de ani, sau o medie de 9,52% pe deceniu, superioară progresului total din toate probele de alergări, pe plat sau garduri ! Aproape o treime (15,38%) din acest procent a fost cîştigată între 1959 şi 1968, perioadă pe care am numi-o „deceniul de aur" al probei. În 1959 polonezul Edmund Piatkowski a aruncat 59,91 m, doborînd recordul vechi de şase ani al lui Fortune Gordien (59,28 m). În 1961 Jay Silvester trece primul de 60 m (60,56 m), iar în 1965 Ludvik Danek aruncă peste 65 m (65,22 m). În sfîrşit, tot Silvester este cel care la 18 septembrie 1968, cu o lună înaintea J.O. din Mexic, realizează un uimitor 68,40 m. Dar nici Silvester, nici Danek, nici Piatkowski şi nici Gordien n-au putut cîştiga vreodată la J.O. între 1956 şi 1968. I-a întrecut mereu, la Melbourne, Roma. Tokio şi Ciudad de Mexic, *Alfred Oerter*, singurul altlet învingător de patru ori consecutiv în aceeaşi probă la J.O., cel mai bun om de concurs din istoria atletismului. Dacă recordmanul mondial al unei probe este, automat, principalul favorit olimpic, Oerter — deşi a deţinut şi el pentru perioade scurte recordul mondial în 1962, 1963 şi 1964 — nu a fost niciodată principal favorit la J.O. A cîştigat însă de patru ori la rînd, îmbunătăţindu-şi de fiecare dată recordul personal (ultima dată 64,78 m în 1968). Acest fenomen unic în istoria atletismului s-a retras în 1968, la 32 de ani, neînvins în arena olimpică. În primăvara lui 1979, la 43 de ani, după mai bine de 10 ani, a reluat activitatea competiţională, realizînd, în primul concurs al sezonului, 67,00 m !

În absenţa lui Oerter, Danek va cîştiga în 1972 la München, dar la jumătatea deceniului se afirmă o nouă generaţie de aruncători, avînd ca lideri pe Mac Wilkins şi Wolfgang Schmidt, singurii care au trecut pînă acum de 70 m (70,86 m în 1976, respectiv 71,16 m în 1978).

În mod paradoxal, proba al cărui record mondial a progresat cel mai mult înclină balanţa, în eterna dilemă a atletismului „victorie olimpică, sau record mondial ?" spre prima jumătate a întrebării...

★

Aruncarea suliţei a dat însă pe cel mai autentic recordman al aruncărilor dinaintea celui de-al doilea război mondial. Este vorba de finlandezul *Matti Jarvinen*, care a stabilit între 1930 şi 1936 nu mai puţin de 10 recorduri ale lumii, ducînd performanţa maximă de la 71,01 m la 77,23 m. Lui şi compatriotului său Yrjö Nikkinen — 77,87 m şi 78,70 m în 1938 — le datorează proba procentul de 10,83% cîştigat între 1928 şi 1938, cel mai mare procentaj al deceniului antebelic. „Deceniul gol" care a urmat (1938—1948) se explică atît prin întreruperea cauzată de război, dar şi prin nivelul foarte ridicat atins de Jarvinen şi Nikkinen.

La începutul anilor '50 americanul Held pune la punct un nou tip de suliţă, cu calităţi superioare de planare, — eforturi de perfecţionare a suliţei se vor face cu succes şi mai tîrziu — şi în numai trei ani recordul mondial ajunge de la 80,41 m (Held, 1953) la 85,71 m (Egil Danielsen la J.O. de la Melbourne). Următorul salt important se produce în 1964, cînd norvegianul Terje Pedersen aruncă 87,12 m şi apoi un surprinzător 91,72 m cea mai substanţială creştere de la un record la altul din istoria probei. Lui Pedersen, meteor de-o vară, îi urmează o valoare sigură, sovieticul Ianis Lusis (91,98 m în 1968).

În ultimul deceniu progresul s-a încetinit : doar 2,60 m (2,83%) între Lusis şi Miklos Nemeth (94,58 m la Montreal în 1976), actualul recordman al probei. Avem de-a face cu o criză a valorilor, sau este numai liniştea dinaintea furtunii ? „Furtuna" în-

semnînd, în acest caz, depășirea graniței fabuloase a celor 100 de metri... Cert este că în următorii 15—20 de ani aruncătorii de suliță vor avea nevoie de terenuri speciale de întrecere...

★

Aruncarea ciocanului prezintă o situație ciudată în ansamblul probelor de aruncări și, în general, în ansamblul probelor atletice. În timp ce nivelul extrem de ridicat al performanțelor actuale aduce, în mod inevitabil, o încetinire a ritmului creșterilor, această probă trăiește o perioadă prolifică care durează cam de... trei decenii ! Este adevărat, însă, că multă vreme aruncarea ciocanului a fost cea mai leneșă probă a atletismului : între 1913 și 1948, deci vreme de 35 de ani, recordul mondial nu a progresat decît 1,25 m, de la 57,77 m (Patrick Ryan) la 59,02 m (Imre Nemeth), cu o perioadă de 25 de ani (1913—1938) complet „goală". Așa se face că granița de 60 m atît de apropiată, s-a dovedit, în același timp inabordabilă, ajungînd în cele din urmă o adevărată obsesie pentru mai multe generații de aruncători dinaintea celui de-al doilea război mondial.

Odată învinsă această barieră psihologică, — 60,34 m I. Csermak în 1952 — linia de 60 m va deveni rapid accesibilă mai multor specialiști, iar rezultatele vor crește vertiginos. Între 1948 și 1958 vor fi stabilite nu numai puțin de 15 recorduri mondiale, performanța maximă urcînd de la 59,02 m la 68,68 m. Cei 9,66 m cîștigați reprezintă o proporție de 16,37%, cea mai mare creștere în cele cinci decade dintre toate probele masculine, incluzînd chiar și săritura cu prăjina cu prima decadă a prăjinilor sintetice ! În numai 10 ani s-a ajuns în preajma unei noi granițe, 70 m, care a fost depășită rapid : 70,33 m Harold Connolly în 1960. Și chiar dacă apoi ritmul progresiei a mai scăzut, el a rămas, în comparație cu celelalte probe, foarte ridicat : 7,40% pentru decada 1958—1968 și 8,89% pentru deceniul 1968—1978, proporție cu adevărat uimitoare pentru atletismul zilelor noastre ! În 1978 a fost depășită o nouă barieră, 80 m, care părea probabil de domeniul fantasticului la începutul anilor '50 (80,14 m Boris Zaiciuk, 80,32 m Karl Heinz Riehm).

Ritmul atît de rapid al progresului nu a permis nici unui aruncător o „domnie" îndelungată. După al doilea război mondial nici un specialist nu a reușit să cîștige de două ori la Jocurile Olimpice și niciodată un record mondial nu a rezistat mai mult de trei sezoane. Chiar și Connolly, care a dominat, în ansamblu, proba între 1956 și 1962, a pierdut multe concursuri, chiar și dintre cele importante. Pentru longevitatea la nivel ridicat mai trebuie totuși amintiți ungurul Gyula Zsivotzky, pe care îl considerăm numărul 1 al anilor '60, și sovieticul Anatoli Bondarciuk, cel mai valoros specialist din prima jumătate a acestui deceniu. După 1975 cei mai buni au fost sovieticul Iuri Sedih — campion olimpic la Montreal — un excelent om de concurs, care îl amintește pe Lusis, și vest-germanul Karl Heinz Riehm.

De subliniat, ca o constantă a ultimelor două decenii, nivelul foarte ridicat al școlii sovietice, fenomen ilustrat mai întîi prin permanența marilor campioni, iar în ultimele sezoane printr-un număr foarte ridicat de performeri în ierarhiile anuale (peste 10 aruncători în cei mai buni 20 din lume din 1975 încoace !).

Proba nu a prezentat noutăți esențiale în privința tehnicii de aruncare. Progresul masiv s-a realizat prin perfecționarea tehnicii cunoscute, în special prin creșterea deosebită a vitezei de execuție : și, desigur, prin îmbunătățirea metodicii de dezvoltare a forței.

VL. MORARU : Où s'en va l'athlétisme ? (IV — lancements)

Les epreuves de lancements ont enrégistré des progrès particulièrement spectaculaires. Les explications sont faciles à trouver. Parmi ceux-ci il faut nommer le perfectionnement de la technique d'execution, l'accroissement du parcours d'action sur le matériel, c'est à dire du bras de la force. Il ne faut oublier aussi les progrès considérables dans le domaine du perfectionnement de la méthodique du developpement de la force. Troisièmement, il faut citer le perfectionnement des matériaux de concours (spécialement le disque et le javelot).

Comme une caractéristique générale qour les quatres lancers (poids, disque, javelot, marteau), tous ont eu des grands champions, mais leur domination a été assez courte.

V. MORARU : Trends in Athletics (IV Throwings)

Most spectacular growths have been registered in throwing events and the explanations are easy to find. First, there are the improvements recorded in the execution techniques, the length of the way of action on the objective, that is the lengthening of the force arm ; secondly, one must take into consideration the improvements in the methodology of development of force. Last but not least, thirdly, there are the improvements of the competition materials (particularly of the discus and javelin).

The four throwing events (weight, discus, javelin, hammer) have recorded great performers, but they have dominated the arena only for a short period of time.

O METODĂ ORIGINALĂ DE EXPLORARE MEDICO-SPORTIVĂ A PICIORULUI PLAT-VALG FOLOSIND „PEDOGRAFUL" *)

Lector univ. VALERIU FĂRCAȘ
Institutul de învățămînt superior Tg. Mureș

Considerat o suferință la baza căruia stă un deficit calitativ al colagenului și avînd adesea un caracter familial, genetic, — piciorul plat la copii, declanșat de slăbirea și alungirea atît a ligamentelor intertarsiene și tarsometatarsiene, cît și a tendoanelor mușchilor cu inserție pe segmentele scheletice respective (gambierul anterior și peronierii), oferă date de prognostic asupra cărora nu ne putem ușor decide.

Pentru eliminarea factorului subiectiv se propune o metodă de explorare funcțională a bolții osoase a piciorului cuprinzînd raportul dintre oasele tarsiene, coroborat cu plantograma și proiecția curburii longitudinale a suprafeței dorsale a piciorului pusă în evidență de „pedograf".

*) „Pedograf" — aparat de explorare a piciorului plat-valg — omologat de Ministerul Educației și Învățămîntului în anul 1978, în curs de experimentare, definitivare și realizare în serie.

Metoda noastră de explorare contribuie la profilaxia și controlul tratamentului de gimnastică terapeutică și masaj a piciorului plat-valg la copii, constituind totodată și un criteriu de tipologie somatică în procesul de selecție pentru unele activități sportive (volei, baschet, unele probe atletice etc.).

Dacă aplatizarea în sens transversal, datorită slăbirii ligamentelor intermetatarsiene și apreciată prin lățirea piciorului la nivelul liniei articulare metatarso-falangiene, are o importanță mai mică, fiind oligosimptomatică, aplatisarea în sens sagital este considerată o deficiență fizică cu implicații funcționale obiective și subiective.

Arhitectura bolții plantare frecvent comparată cu un resort lamelar aciform complex, cu rol de amortizor al efectelor mecanice gravitaționale și antigravitaționale care se produc la contactul dintre picior, — ca susținător al greutății corpului și sol, în timpul mersului, săriturilor, spre a proteja de șocuri coloana vertebrală, vis-

cerele toracoabdominale și sistemul nervos central.

Pentru explorarea cît mai corectă, cît și pentru examenul somatometric medico-sportiv este nevoie de elemente obiective care să permită aprecierea cît mai fidelă a eficienței funcționale a bolții plantare.

Descrierea metodei și a aparatului

Deoarece plantograma nu pune suficient în evidență la copii în special, tendințe de aplatizare, iar tratamentul funcțional nu poate fi bine controlat ne-am propus folosirea unui aparat care înregistrează grafic cele mai discrete modificări anatomo-topografice, realizînd apoi un calcul procentual adecvat.

Obișnuit, gradul deformării piciorului este pus în evidență de dispariția bolții plantare normale, dar la copii nu întotdeauna aceasta este evidentă.

Pentru a suplini acest neajuns ne-am imaginat un aparat simplu și ușor de mînuit pe care l-am numit „pedograf" (fig. 1). Cu ajutorul acestui aparat de desen cu proiecție (de tip topografic) am înregistrat glezna deformată în valg la diferite înălțimi, deoarece în tratamentul funcțional ne interesau modificările anatomice, chiar cele mai discrete, pe care plantograma nu le arăta. Măsurînd proeminențele piciorului valg și înălțimea curburii longitudinale a suprafeței dorsale a piciorului și comparîndu-le am putut stabili :

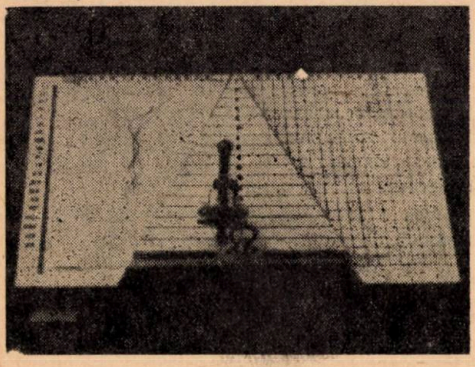
— diagnosticul gradului de aplatizare a piciorului plat-valg ;

— controlul tratamentului funcțional prin mijloacele gimnasticii medicale ;

— direcționarea tratamentului și al gradului de intensitate a efortului fizic ;

— posibilitățile de depistare a piciorului plat-vlag la copii ;

— utilizarea în selecționarea copiilor pentru ramurile sportive cu efort fizic și solicitări specifice (viteză de alergare, detentă).

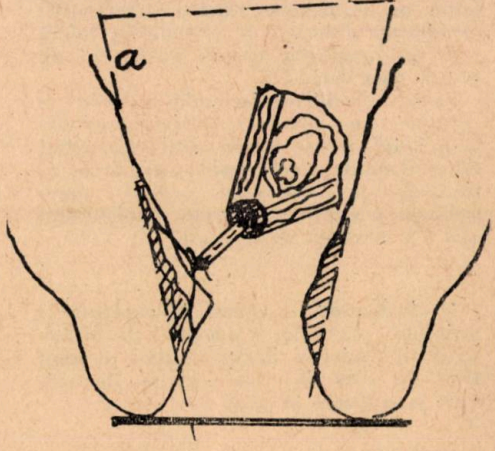


Aparatul constă dintr-o platformă confecționată din material plastic de formă trapezoidală — cu dimensiunile în funcție de vîrsta celor cărora li se adresează. Acesta fixează piciorul în timpul înregistrărilor în poziție de abducție și rotație moderată pentru accentuarea curburii de valg și păstrarea poziției inițiale pe toată durata înregistrării și cu aceleași coordonate, la toți pacienții. Peste această platformă se fixează un triunghi detașabil din același material care are montat la capăt un aparat de desen cu proiecție. Acesta proiectează proeminențele și depresiunile la diferite înălțimi care se coroborează cu plantograma ce se înregistrează pe o hîrtie de calc milimetrică ce se rulează peste platformă (platforma este marcată în vederea stabilirii unor puncte precise de referință, înlesnind interpretarea și compararea înregistrărilor).

Aparatul de desen și proiectare constă dintr-un suport fixat pe un triunghi pe care se deplasează o tijă ce poate fi fixată la diferite înălțimi și un sistem de înregistrare a topografiei maleolei interne a piciorului.

Răsturnînd aparatul vom putea înregistra curbura longitudinală a suprafeței dorsale a piciorului, ceea ce ajută la fixarea gradului de aplatizare.

Pentru înregistrare, după așezarea corectă a picioarelor pe platformă scoatem triunghiul cu aparatul de desen, fixăm tija la înălțimea dorită și tragem proiectorul pe marginea tibială pînă la haluce (fig. 2), repetînd operația de mai multe ori la diverse înălțimi. Brațul metalic atinge marginea tibială a piciorului, care înregistrează relieful anatomic pe hîrtia de calc, raportînd înregistrarea la lama de control (a). Curbele de valg convexe pun astfel în evidență proeminențele maleolelor astraga-



lului, scafoidului (partea haşurată a figurii).

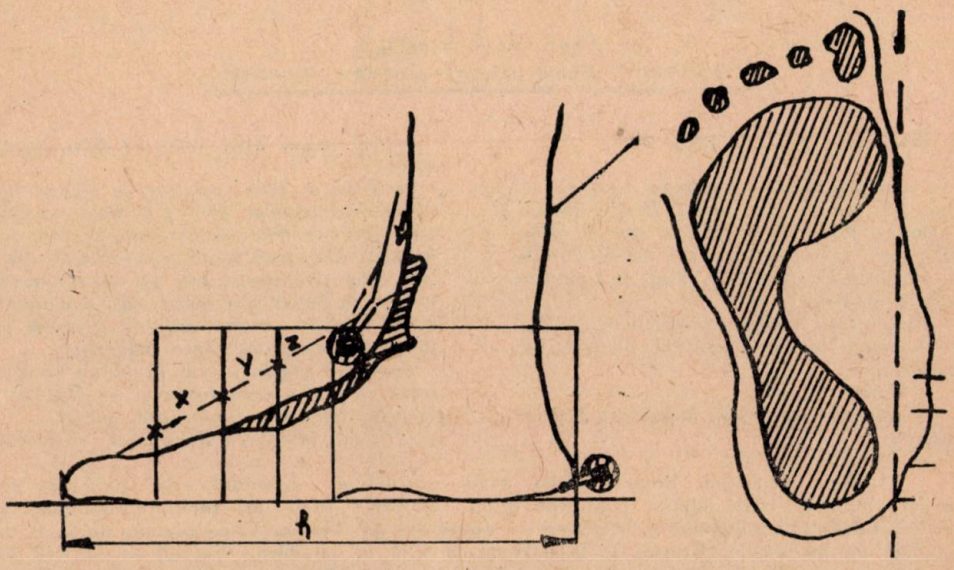
În urma înregistrărilor am stabilit că media curbelor de valg, care depăşesc 1 cm la nivelul osului scafoid, arată o gravă poziţie de valg. Dacă linia mediană a piciorului coincide cu linia de control, aceasta corespunde unui picior cu gleznă normală, iar curba care cade cu 1 cm înăuntrul liniei de control (concavă) arată proiecţia unui picior excelent (la adulţi).

Tot cu ajutorul aparatului prezentat se poate măsura şi controla şi curba longitudinală a suprafeţei dorsale a piciorului prin executarea proiectării în profil (fig. 3) prezentînd şi punctele unde se poate aprecia înălţimea suprafeţei dorsale a piciorului în raport cu solul (x, y, z). Raportul între înălţimea punctului cel mai înalt al suprafeţei dorsale a piciorului şi lungimea tălpii (h) este la un picior normal de aproximativ 1/3.

Dezechilibrul funcţional în cazul piciorului plat-valg funcţional, deşi este un rezultat al insuficienţei muşchilor supinatori şi plantari în detrimentul promotorilor, indică tratamentul de gimnastică medicală care se realizează prin readucerea în poziţie normală a oaselor tarsiene :

Dar pentru cunoaşterea perfectă a piciorului se foloseşte plantograma care nu este întotdeauna suficientă. Plantograful — arată direct aşezarea şi proiecţia oaselor tarsiene, iar proiecţia suprafeţei dorsale a piciorului arată înălţimea reală, precum şi morfologia oaselor tarsiene. Mulajul plantogramei arată o concavitate, în sens contrariu cu realitatea valgidităţii (fig. 4), în timp ce proiecţia arată mărimea şi morfologia valgidităţii.

Considerăm că metoda noastră de explorare medico-sportivă în studiul şi tratamentul prin gimnastică medicală a bol plantare, precum şi în stabilirea unei tipologii somatice în procesul de selecţie al copiilor pentru activitatea sportivă de performanţă în unele probe şi ramuri sportive reflectă în mod real eficienţa aparatului musculo-ligamentar de susţinere a bolţii. Fiind o metodă obiectivă de expertiză medico-sportivă a piciorului plat, ea elimină factorul subiectiv, realizează profilaxia şi uşurează diagnosticul ; constituind în acelaşi timp o probă de explorare funcţională a bolţii plantare în tratamentul prin gimnastică medicală şi masaj.



V. FĂRCAŞ : Une méthode originale d'exploration médico-sportive du pied plat-valgus utilisant le „pédographe"

Le pied-plat chez les enfants dû à l'affaiblissement des ligaments inter-tars et tars-métatars offre des données de prognose jur lesquelles on ne peut se décider facilement. Pour l'élimination du fait subjectif l'auteur propose une méthode d'exploration fonctionnelle de la voûte osseuse du pied comprenant le rapport entre les os tans,

corroboré avec la plantogramme et la projection de la courbure longitudinale de la surface dorsale du pied mise en évidence par le „plantographe".

La méthode proposée d'exploration du pied plat-valgus chez les enfants contribue à la profilaxie et au contrôle du traitement de gymnastique thérapeutique et massage, constituant à la fois un critère de typologie somatique dans le processus de sélection pour certains activités sportives (volley-ball, basket-ball, certaines epreuves athlétiques etc.).

La méthode d'exploration médico-sportive du pied-plat valgus chez les enfants est une méthode objective d'expertise médico-sportive.

V. FĂRCAȘ : An Original Method for the Medical-Sporting Exploration of Flat Feet by Means of the „Pedograph"

A plat foot in children because of the weakening of intarsian and tarsian-metatarsian ligaments offers prognostical data on which decisions are not easy made.

In order to eliminate the subjective factor the author proposes a method for the functional exploration of the osseous arch of the foot including the relation between the tarsian bones corroborated with the plantogram and the projection of the longitudinal curvature of the dorsal surface of the foot evidenced by the „plantograph."

The method proposed by the author for the exploration of the flat foot in children contributes to the prophylaxis and control of the treatment of therapeutical gymnastics and massage, moreover constituting a criterion of somatic typology in the process of selection for some physical activities (volley-ball, basket-ball, some events in athletics, etc.).

The above-mentioned method is an objective method of medical and sporting examination.

JURNAL DE ANTRENOR*)

Prof. ION VINTILĂ
Antrenor — Clubul sportiv „Dinamo" București

Bratislava, 10 iunie 1978

Pacea profundă a catedralei, icoane, statuete — venind din adîncul Evului Mediu, gigantica floare a vitraliului aprinsă blînd de razele soarelui, „Eroica" lui Beethoven — în surdină : uitat colț de rai, în tumultul zilelor noastre.

Aici, totuși, contra voinței mele :

— Ioane, repede, buletinul, pleci în Cehoslovacia !

— Cum ?

— Da, peste trei zile, la Ostrava și Bratislava.

— Păi, n-am avut asta în plan, n-am cerut...

In timp ce prin receptor se scurgea aversa argumentelor pro, ale mele — contra : sportiva mea va concura de trei ori în șapte zile, nerefăcută, neobișnuită, contrar celor planificate, așa pe nepusă masă etc. — nu le-am mai rostit, căci era inutil, mi se spusese că sînt cap' de pașaport și fără mine nu putea pleca delegația.

Cu patru zile în urmă, în inima de cărbune și fier a Cehoslovaciei — Ostrava : furnale, conducte, funiculare, coșuri.

„Nu sînt mulți ani de atunci, — spunea

*) **Nota redacției.** Propunîndu-ne acest „Jurnal de antrenor" spre publicare în revista noastră, i-am adresat autorului două întrebări : **1. Ce ați făcut dumneavoastră pentru atletismul românesc ?** Răspuns : — I-am dus pe Viorica Viscopoleanu de la 0 m la 5,61 m, pe Vasile Sărucan de la 6,64 m la 7,91 m, pe Elena Vintilă de la 5,12 m la 6,50 m, pe Vasile Dumitrescu de la 15,30 m la 16,27 m, pe Cornelia Popa de la 1,89 m la 1.93 m. **2. La ce credeți dumneavoastră că ar folosi acest jurnal ?** Răspuns : — La educarea simțului de observație, la stimularea contactării figurilor proeminente din atletism pentru schimb de experiență, la stimularea altor antrenori și sportivi mai valoroși de a alcătui și a publica asemenea jurnale, la popularizarea într-o formă mai puțin „uscată" a problemelor atletice (inclusiv tehnice).

primarul, la recepția oferită, — dar ieșeai din casă cu cămașa albă și era noagră pînă treceai strada. Am extins mult vederea, vom continua, sperăm să vă placă la noi, avem bere bună și fete frumoase".

Era purul adevăr!

Concursul de la Ostrava se anunța tare. Pentru edificare, primirea oaspeților în holul hotelului. Sosesc matadorii: Faina Melnik, cu veșnicu-i tricou roșu, gata să pleznească sub presiunea mușchilor; Oliveira (unde-i băiatul timid de la Montreal?); nedespărțiții Udo Bayer și Wolfgang Schmidt (în orice lift, ei contează cît... patru persoane); marele Saneev, mai puțin expansiv parcă, însoțit de recentul aghiotant Piskulin; o siluetă de dansator: „grăbitul" Leonard; și iată-l pe însuși „Il Cabalo" — Juantorena, bătînd cîte un umăr, strîngînd, parcă, absent cîte o mînă (paranteza lui Oliveira i se potrivește perfect!).

Înaintea concursului, timpul se tîrăște încet. Întinși pe paturi, în treninguri, sportivii nu dorm, nu citesc, nu discută. Au o singură idee, fixă: ceasul! Cît mai e ora?

Într-un tîrziu, în mașini și, apoi, lacomi, la foile de concurs: „Cîți sîntem?"... „Al cîtelea sînt?"...

Febrilitatea și nerăbdarea n-au acces la cei mari. Calmul acesta nu-l poate clinti nimeni și nimic!

Ce va aduce acest concurs, încă de primăvară, în acest an al „europenelor", nemarcat încă de mari performanțe? — ne întrebam cu toții.

Concursul „a adus" peste 68 de metri la disc fete, peste 67 de metri la disc băieți, peste 21 de metri la greutate băieți și fete, peste 8 metri la lungime și multe alte rezultate bune.

Dezamăgire, însă, pentru spectatori: Fibingerova pierde greutatea, acasă, la cîțiva centimetri, în fața Margitei Droese. Felicitări... arbitrilor!

Ca rezultat al unor anchete, sau pur și simplu pentru un palmares deosebit, marii ași ai pistei, urcați pe podiumul din fața tribunei principale, sînt premiați. După cîștigarea probei, premiați din nou, la banchet, cei care au realizat performanțe remarcabile, de asemenea. Astfel, la aceste două concursuri, unii atleți au fost premiați și de șase ori, „micile atenții" constînd din splendide servicii, vaze, obiecte din porțelan sau cristal de cea mai bună calitate.

Acesta să fie motivul pentru care asaltează marii atleți unele concursuri? Un răspuns afirmativ ar revela o viziune simplistă asupra motivației în sport, tot așa cum ignorarea satisfacției cu care sînt primite prețioasele obiecte înseamnă ignorarea unui adevăr.

Afirma un ziarist român că lipsa unor atleți români de valoare este cauza principală a „sărăciei" campionatelor noastre internaționale, privind participarea. Oare? Cehoslovacii, exceptînd-o pe Fibingerova, nu au mari „capete de afiș" și totuși...

Juantorena, ce popularitate! Mari atleți, antrenori, organizatori, înghesuindu-l pentru a-i lua autograful pe un afiș (greu de aruncat o privire, în indiferent ce parte, fără să nu dai cu ochii de acest afiș!), reprezentîndu-l pe Juantorena imediat după start.

Copiii rămași fără autografe — în lacrimi, alții atingîndu-l timid, ca pe un sfînt.

Iată-l, bietul, mîncînd o înghețată și prins instantaneu în țarcul viu al vreo treipatru sute de copii. Muncile lui Hercule, pentru a se despresura și a se refugia într-un autobuz. Dar înghețată în autobuz, în Cehoslovacia? E ca și cum ai fluiera în biserică! Chiar și dacă era vorba de Il Cabalo. Deci, jos din mașină! Copiii pe el. Înghețata-i scapă, el mai-mai să fie doborît la pămînt. Și atunci, într-o fracțiune de secundă, am citit pe fața lui Juantorena, clar, un sentiment intens de disperare amestecat cu unul de furie. Neajunsurile celebrității...

Sigur, excepționalele-i performanțe constituie un magnet, dar pe deasupra mai este și maniera, stilul. Fuleul lui Juantorena — un pisc intangibil, incredibil, în materie, șocant, aș zice, pentru orice cunoscător. Și el, Il Cabalo, se supune legilor fiziologice, și lui îi ard plămînii pe ultima sută a turului de stadion, fiecare impulsie e subliniată de o amplă clătinare a capului, o disperată negație, ușurința a dispărut, frecvența, parcă, și ea, dar amplitudinea împingerilor, fuleul, acesta nu, nicicînd.

Ar mai fi de adăugat îmbinarea de forță și suplețe, eleganța atitudinii, figura princiară, pentru a „motiva" de ce el constituie centrul preocupărilor oriunde se află.

E de mirare că bunăvoința, timidă aproape, de la Montreal a evoluat spre indiferență sau siguranță, aproape sfidătoare uneori?

Alt fenomen, apărut parcă în urma unei comenzi speciale făcute naturii: membre inferioare lungi, coapse puternice, suplețe, ușurință, dar mult peste toate — funcționalitatea, în proba de triplusalt, a angrenajului: incredibila ușurință a rezolvării dificultăților amortizării și impulsiei — Oliveira!

Elan — gen start. Frecvență inițială — mare, creșterea treptată a fuleului, im-

presie de lungire exagerată a ultimului pas de alergare. Doar impresie, căci în locul anticipatei „îngropări" la prag, o trecere lejeră și rapidă. Nici bătaia a doua nu lasă impresia unui travaliu deosebit și totuși iată-l pe Oliveire din primii doi pași la 11,50—11,70 m și, la Bratislava, din trei pași, la 17,44 m.

Un secret... arhicunoscut la triplusalt : cu pierdere minimă de viteză, pasul prim — cît mai lung! Oliveira lasă impresia că știe din leagăn această lecție.

Felicitîndu-l, i-am spus că, în condițiile Mexicului, 17,44 m ar fi însemnat 17,80 m.

— Nu, la Mexic, 17,44 înseamnă 18 m, mi-a răspuns el, cu atîta convingere și seriozitate, de parcă în mine ar fi stat putința să și efectuez această omologare.

Și, pentru a fi mai convingător, Oliveira scrie cu degetul pe praful peretelui : 18.

Mult m-am căznit să știu dacă sare Kozakiewicz la prăjină.

Deja, aceasta era la 5 metri, iar el și Wsolla, nedespărțitul său prieten, stăteau retrași într-un colț al stadionului și se amuzau ca niște copii.

Apoi, ies în afara stadionului.

Îi revăd peste zece minute delectîndu-se cu niște crenvurști. Muștar din belșug.

Înapoi în stadion. Urmăresc atenți „înălțimea" fetelor. Asaltați de fotoreporteri, ei mai mult rîd, decît răspund.

La prăjină, se sare acum la 5,20 m. Tocmai trece un alt polonez, pe care Kozakiewicz îl aplaudă.

Începe apoi alergarea ușoară, gimnastică, ambele durînd 5—7 minute.

Apoi, un elan cu prăjina și imediat intră și trece 5,30 m. Renunță la 5,40 m, trece 5,45 m, renunță la 5,50 m și sare 5,62 m, cea mai bună performanță europeană a anului.

Întrebare : ce făceau în stomac crenvurștii -- mîncați cu mai puțin de o oră înainte -- în timpul săriturilor ?

Altă întrebare : un sportiv care realizează performanțe excepționale în concursuri pe care le bagatelizează va mai realiza aceleași performanțe în condițiile unor rigori mult sporite, așa cum vor fi în acest an la Praga ?

Răcoarea acestor zile nu-i împiedică pe unii aruncători să rămînă în tot timpul concursului așa cum se simt mai bine, în chilot și maieu. Fibingerova, Melnik, Schmidt n-au ce ascunde sub trening, din contra. Probabil, în locul înfofolirii, al suprasensibilizării la intemperii, ei preferă să-și păstreze încălzirea, între aruncări, prin ușoarele exerciții de gimnastică pe care le efectuează.

Vizînd un rezultat mare, mulți ași merg la risc, sacrificînd multe încercări, pentru a o prinde pe cea foarte bună. Și, de regulă, aceasta nu le scapă. Nu-i caracterizează grupajul.

La Ostrava, Oliveira cîștigă lungimea cu 8,13 m, următorul lui rezultat din concurs fiind cu 24 cm mai slab.

La Bratislava, cîștigă triplul cu 17,44 m. Mai obține, în același concurs, 16,64 m (80 cm diferență !), iar — în rest — trei sărituri depășite și una renunțată.

Melnik cîștigă discul la Ostrava cu 68,72 m, a doua încercare, ca valoare, fiind 65,90 m. Depășește trei încercări.

La Bratislava, aceeași Melnik cîștigă discul cu 68,44 m, restul încercărilor — cinci la număr — fiind depășite !

Fibingerova aruncă 21,24 m, la Ostrava, și depășește alte cinci aruncări.

Forțînd limitele exprimării fizice, coordonarea suferă, dar, treptat, nivelul calitativ al deprinderilor crește.

Furtună puternică la Bratislava. Concursul se întrerupe, mai puțin proba de 3000 m obstacole. Obstacoliștii străbat dîrji perdeaua puternică de apă (cînd trec prin dreptul tribunei a II-a, nu pot fi zăriți de la tribuna întîi), luptă cu natura, cu adversarii și, îndeosebi, cu propria slăbiciune. Ultimele tururi, potop și ovații. O splendidă cupă de cristal — învingătorului, compatriotul nostru Vasile Bichea.

Potopul brusc duce oamenii slabi de înger la marginea rațiunii, ca acest părinte, chemat la microfon, să-și ridice cei doi copilași abandonați în furtună.

Marele Saneev, desigur cu gîndul la isprava lui Oerter — patru Olimpiade cîștigate consecutiv —, reintră cu un promițător 16,60 m, dar, cred eu, șansa de a-și completa prestigioasa salbă de trei medalii olimpice cu o a patra e minimă. Mulți tineri nehandicapați de oboseala anilor pregătindu-se să treacă mult dincolo de 17 m, la Moscova, în fruntea lor, desigur, Oliveira.

Primiri, recepții, banchete, strîngeri de mînă, zîmbete, mîncare-alcool, alcool-mîncare. Nu sînt pentru mine acestea. Desigur, nu mă refer la primirea de la Primăria Bratislavei : în fotolii vechi, comode, admirînd Veronese-ul dintre mine și Jana. Printre rare sorbituri de Martini, Jana îmi vorbește cu drag și dor de anii de practică petrecuți la București, ca studentă la filologie.

La banchetul de la Bratislava, botez puțin obișnuit. Spilcuitul alergător italian de garduri Liani, imobilizat de săritorul în înălțime grec Papadimitriou, este „spriițat" de la pantofi pînă la frizură, cu o sticlă de șampanie, puternic agitată în prealabil, de către grecul Paris (400 mg). Udați :

italianul, cei din jur, chiar și noi, de la 3—4 metri distanță.

O cupă — premiu de concurs — umplută cu șampanie face ocolul meselor. Urmăresc cu atenție și satisfacție traseul : cupa se poticnește îndelung la anonimi, așii de-abia se ating de ea. Aș crede că-i facilă propaganda pentru viața sportivă, dacă n-aș vedea cu ochii mei.

Deci, Ostrava, 7 iunie, Bratislava 9—10 iunie, pe 14 urmează Budapesta, unde se pleacă cu vaporul. (Sîntem invitați la Budapesta, dar nu avem prevăzut așa ceva.) Ce interesant ar fi fost ca „internaționalele" noastre (3—4 iunie) să fi constituit începutul acestei suite de concursuri, eventual și cu stabilirea unui clasament final, pe probe :„Cîștigătoarea probei de 1500 m plat în Turneul celor patru concursuri de primăvară, românca Natalia Mărășescu !" Frumos, nu ? Păcat că, în atletism, conservatorismul și imobilismul s-au instaurat cu atîta putere.

Unguroaica Matay, atacă ștacheta în urma unui elan incredibil de rapid. Ce va fi cînd piciorul de bătaie va învăța să „răspundă" corespunzător acestei viteze ?

Semne de întrebare cărora, parțial, le va da un răspuns chiar campionatul european de la Praga.

Pînă la urmă, același final. Sportivii, antrenorii, conducătorii, bagajele, sacoșele, cupele, florile urcă în mașini, semne de rămas bun, de adio, din dosul geamurilor, o ambalare de motor, oamenii pleacă, prietenîile rămîn.

Frumos.

Și puțin trist...

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur (I)

L'auteur de ce journal, entraîneur d'un grand nombre d'athlétes de valeur — femmes et hommes — communique ses impressions, ses principes et ses conviction recueillis et reçus dans le monde de l'athlétisme, sous une forme littéraire. Par ce procédé, il essaye d'influencer ceux qui l'entourent — entraîneurs et sportifs, de les faire agir avec plus de passion dans la voie de l'acroissement de la valeur de l'athlétisme roumain de haute performance. Dans la première partie, I. Vintilă présente ses notes de Ostrava et de Bratislava, prises durant des concours internationaux auxquels ont participé des étoiles de premier ordre sur le firmament de l'athlétisme mondial.

I. VINTILĂ : A Coach's Diary (I)

The author of the diary, the instructor of a considerable number of athletes, makes known his impressions, convictions and beliefs formed and acquired in the world of athletics. His purpose is to influence the people around him — especially trainers, instructors and sportsmen — to passionately act to promote Romanian performance athletics. This first part of the diary of Ion Vintilă is based on notes taken in Ostrava and Bratislava on the occasion of international competitions in which most famous stars of world athletics took part.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

După ce am prezentat principalele forme de practicare a exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațională și am făcut precizări privind formele de exerciții ce pot fi practicate de cetățenii de diferite vîrste, acum în continuare vă prezentăm modele de programe pentru diversele forme de exerciții fizice pentru regimul de viață rațională.

Avînd în vedere atît necesitățile și larga aplicativitate, cît și faptul că se adresează unui număr mare de cetățeni vă prezentăm un program de gimnastică compensatorie la locul de muncă pentru profesiunile din grupa a II-a și un program de exerciții pentru prevenirea și corectarea piciorului plat de grad ușor spre mediu.

Program de gimnastică compensatorie pentru grupa a II-a de profesiuni

Nr. ex.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat mîinile pe șold : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral cu palmele în sus cu arcuire (1—2—3), revenire (4).	4×4
2.	Stînd : pas înainte cu un picior cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă cu celălalt picior.	2×6
3.	Stînd depărtat cu mîinile la ceafă : răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire (1—2—3), cu inspirație succesivă, revenire cu expirație (4). Se repetă în partea opusă.	4×4
4.	Stînd depărtat cu mîinile pe creștet : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu arcuirea (1, 2, 3) revenire (4). Se repetă în partea opusă.	4×4
5.	Stînd : îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor lateral (1), ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație menținut (2).	2×6
6.	Stînd depărtat : ducerea brațelor sus inspirînd profund cu ridicarea pe vîrfuri (1), coborîrea brațelor și scuturarea lor pe lîngă corp expirînd (2).	2×4

Indicații metodice privind folosirea programului de gimnastică compensatorie la locul de muncă

Programul se adresează oamenilor muncii care efectuează o muncă profesională din grupa a II-a, respectiv meserii în care munca se face cu ajutorul mașinilor și agregatelor, ce-l obligă pe muncitor să aibă o poziție de lucru și mișcări stereotipe (aceleași),

Educație fizică și sport, nr. 10, 1979, pag. 68

repetate în mod identic pe toată durata programului de muncă. Așa este cazul meseriilor din ramura prelucrării metalului și ansamblării pieselor respective pentru construcția diverselor produse predominînd mașinile unelte, agregate etc.

Caracteristica acestor meserii este unilateralitatea de solicitare a segmentelor corpului atît în poziții de lucru, cît și în efectuarea deprinderilor profesionale. De aceea, această grupă de meserii se mai cheamă „grupa meseriilor cu efort static unilateral".

Programul de gimnastică compensatorie pe care vi-l recomandăm este orientat tocmai pentru a neutraliza efectele solicitării unilaterale a segmentelor corpului. Structura exercițiilor din program este simetrică, solicită toate segmentele corpului în mod simetric, dar mai ales redresează în atitudine corectă — deci simetrică — umerii, omoplații, trunchiul, plantele, și îndeosebi coloana vertebrală prevenind o serie de deviații ale acesteia sub formă de scolioză, cifoscolioză, cifolordoză și altele mai ales la muncitorii tineri. În cazul muncitorilor maturi se compensează solicitarea unilaterală a aparatului musculo-ligamentar al coloanei vertebrale prevenind „uzura" acestora prin oprirea solicitărilor mecanice (tensiuni, presiuni, torsiuni) ca să ajungă la piesele osoase ale coloanei ce pot antrena o serie de suferințe ale discului, corpului și arcului vertebral.

Programul trebuie executat în pauza de producție, în grup sau individual, după condiții sau necesități. Ritmul de execuție trebuie să fie lent spre mediu, încercînd să executăm exercițiile cu amplitudine din ce în ce mai mare. Exercițiile de respirație trebuie să fie executate amplu, pentru că în acest fel se asigură solicitarea întregii arii pulmonare și a tuturor mușchilor respiratori condiție ca toracele să-și păstreze nealterată forma simetrică = corectă.

Program de gimnastică pentru prevenirea și corectarea piciorului plat de grad ușor spre mediu

Nr. Exc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Șezînd rezemat cu membrele inferioare strînse : flexia și extensia simultană și alternativă a picioarelor ; ducerea picioarelor în cerc în ambele sensuri accentuînd întinderea picioarelor în prelungirea gambelor ; așezarea picioarelor talpă în talpă întinzînd și îndoind ritmic genunchii.	2 min.
2.	Șezînd rezemat cu genunchii îndoiți aduși : întinderea genunchilor păstrînd cît mai mult posibil vîrful picioarelor în contact cu solul (1), revenire (2).	2 × 8
3.	Șezînd rezemat cu genunchii cu picioarele așezate pe o minge sau sul : rostogolirea înainte-înapoi a mingii sau a sulului cu ajutorul degetelor picioarelor îndeosebi cu halucele (primul deget din interior). Pauză între repetări	4—5 × 15—20 sec.
4.	Șezînd rezemat : strîngerea cu ajutorul degetelor a unei bucăți de pînză care la capătul opus are pe ea o greutate de 0,5—1 kg pentru a se îngreuia mișcarea.	4—5 ori
5.	Șezînd pe un scaun cu bolta plantară a ambelor picioare așezate pe un baston sau corp cilindric de mărimea respectivă : apăsarea simultană în sol cu călcîiele și vîrfurile picioarelor.	8—10 ori
6.	Șezînd pe un scaun cu gambele atîrnînd pe verticală : efectuarea pe sol cu degetele picioarelor de figuri geometrice sau scrierea unor cuvinte.	1—2 min.
7.	Șezînd rezemat cu plantele așezate pe un plan vertical fixat ferm (perete) : împingerea cu vîrful picioarelor în planul vertical, menținînd efortul de împingere 3—6—9 secunde.	

8.	Stînd cu picioarele ușor depărtate : ridicare în stînd pe marginile externe ale picioarelor cu ducerea vîrfurilor înăuntru menținut (1) revenire (2).	2 × 8
9.	Mers pe partea externă a picioarelor ; mers pe vîrfuri ; mers cu așezarea corectă a picioarelor pe sol (vîrfurile duse în afară numai cu 15 grade față de axa de deplasare.	1—2 min.
10.	Șezînd : scuturarea vîrfurilor picioarelor și a întregului picior. Automasajul picioarelor (neteziri de la degete spre glezne, fricțiuni cu nodozitățile mîinii pe talpă. Scuturări ale degetelor și picioarelor.	2—3 min.

Indicații metodice privind folosirea programului de exerciții pentru prevenirea și corectarea piciorului plat

Piciorul plat este o deficiență somatică reprezentată de căderea bolții interne a piciorului cu mare răsunet funcțional în sfera motricității habituale — scăderea randamentului în mers și alergare, capacitate redusă de a menține poziția stînd în picioare — care însă cu avansarea în vîrstă antrenează o serie de modificări structurale pînă la artroză însoțite de simptome neplăcute cum sînt : durerea în timpul mersului și redoarea articulară (limitarea progresivă a mobilității piciorului).

Factorii care declanșează piciorul plat sînt numeroși. Ei acționează asupra aparatului musculo-ligamentar al piciorului. Tonicitate scăzută, troficitatea redusă și forța insuficientă a musculaturii plantare furnizează și mai mult acțiunea factorilor declanșatori. Avînd în vedere frecvența mare a acestei deficiențe la toate vîrstele și la ambele sexe, cît și acțiunea unor factori funcționali (ostostatismul prelungit, deprinderi greșite de așezare a picioarelor pe sol în timpul mersului — ducerea exagerată a vîrfului piciorului în afară, modificarea axei funcționale de sprijin și impulsie — excesul de greutate corporală pe care trebuie să-l suporte plantele), care acționează pe scară destul de largă, recomandăm tuturor să acorde toată importanța dezvoltării musculaturii plantare.

Programul de exerciții poate fi executat la domiciliu zilnic sau de mai multe ori pe săptămînă cu respectarea dozării propuse. Recomandăm celor care au această deficiență să execute în primele luni exercițiile fizice în care plantele nu suportă greutatea corpului. După unele progrese în dezvoltarea tonicității și troficității, cît și a fibrei musculaturii plantare putem să exercităm și exercițiile în care plantele suportă greutatea corpului. Preocupările trebuie intensificate la copiii care prezintă rahitism, în perioadele de creștere intensă a înălțimii corpului, în stări de convalescență, în stările de exces ponderal și mai ales de persoanele care desfășoară munca în poziția stînd în picioare cu deplasări reduse și mai prezintă și tulburări ale circulației de întoarcere în membrele inferioare. În tot acest timp trebuie să păstrăm o igienă desăvîrșită a piciorului și să prevenim edemul regiunii respective automasînd ori de cîte ori este nevoie gambele.

(Urmare din numărul 9, 1979)

Formele de exerciții fizice recomandate diferitelor categorii de cetățeni în raport de vîrstă și activitate socială pot fi aplicate integral sau selectiv în funcție de timpul avut la dispoziție, condițiile existente, dar mai ales de necesitățile individuale.

Vă prezentăm în continuare un program de gimnastică compensatorie la locul de muncă pentru grupa profesională I-B, deci pentru cel ce desfășoară o activitate predominant sedentară din poziția șezînd cu solicitare relativ-intensă psiho-nervoasă.

Nr. crt.	STRUCTURA EXERCIȚIILOR	DOZAREA
1.	Stînd ușor depărtat mîinile pe șold : ducerea brațelor prin înainte sus cu extensie de trei ori cu arcuire (1—2—3) ; revenire (4) ;	4 × 4
2.	Stînd depărtat mîinile la ceafă ; pas mic înainte cu un picior cu extensia capului, gîtului și trunchiului cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație prelungită (2)	2 × 4
3.	Stînd ușor depărtat cu brațele întinse sus : scuturarea brațelor sus cu ușoare îndoiri ale mîinilor și coatelor prelungind mișcarea 5— 10 sec. (1), aceeași scuturare a brațelor jos pe lîngă corp (2)	2 × 2
4.	Stînd : îndoirea genunchilor de 3 ori cu arcuire (1—2—3) revenire (4)	2 × 4
5.	Stînd depărtat cu mîinile pe șold : răsucirea amplă a trunchiului spre stînga cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Aceeași, se repetă în partea opusă.	4 × 2
6.	Ridicare cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație amplă ridicînd mult coatele cu strîngerea abdomenului (1), revenire cu expirație.	2 × 4

Complexul pe care l-am prezentat poate fi executat în comun așa cum este cazul persoanelor care muncesc în ateliere specifice pentru industria confecțiilor, a pielăriei, tricotajelor sau altele, cît și individual, mai ales acolo unde procesul de producție permite acest lucru.

În continuare, vă recomandăm un complex de exerciții pentru prevenirea dilatării venelor din partea inferioară a corpului și a apariției varicelor. Acest complex poate fi executat de mai multe ori pe săptămînă în momentele de răgaz, de regulă după somn sau alte forme de odihnă, adică atunci cînd trecem din poziția culcat în poziția stînd în picioare și urmează să efectuăm diverse activități din această poziție. Complexul de exerciții este recomandat persoanelor care stau mult în picioare, mai ales fără să facă deplasări în spațiu.

Nr. crt.	STRUCTURA EXERCIȚIILOR	DOZAREA
1.	Șezînd rezemat cu genunchii ușor îndoiți : ducerea cîte unui membru inferior la 20—45 grade, urmat de automasajul gambei pe partea dinainte sau dinapoi prin manevre de netezire făcute de la degete în sus pînă la genunchi.	1—2 min.
2.	Șezînd rezemat : ducerea alternativă a cîte unui membru inferior la 45°, urmată de scuturarea lui, după care urmează îndoirea ritmică a genunchiului ridicînd și coborînd gamba.	30″ cu fiecare membru inferior.

3.	Șezînd cu sprijinul mîinilor înapoi sau rezemat (persoanele mai în vîrstă) : ducerea cîte unui membru inferior cu îndoirea genunchiului la piept cu inspirație profundă dilatînd toracele și sugînd abdomenul (1), revenire cu expirație (2).	2 × 6 cu fiecare picior.
4.	Șezînd rezemat cu membrele inferioare în sprijin pe un suport la 20 de grade : contracția voluntară a musculaturii gambelor și coapselor menținut pînă în 3—5 sec. (1), relaxare prelungită (2).	2 × 8
5.	Culcat înapoi cu capul ridicat : ridicarea membrelor inferioare la 45—90 grade (1), urmat de îndoirea gambelor (2 + 3), revenire cu ele la orizontală jos (4).	4 × 4
6.	Șezînd rezemat sau culcat pe spate cu membrele inferioare pe un suport la 30—40 grade ; menținerea acestei poziții 20—30 sec., trecere în șezînd cu gambele atîrnînd în jos menținut 20—30 sec. agitînd degetele și gambele.	Se repetă de 3—4 ori.
7.	Șezînd cu gambele atîrnînd pe verticală ; balansarea lor înainte-înapoi, contractînd și relaxînd musculatura gambelor timp de 15—20 sec.	Se repetă de 30 ori.

Complexul respectiv este recomandat pentru persoanele care au dilatări ale venelor din membrele inferioare sau varice în stadiu incipient. Persoanele cu varice avansate însoțite de dureri înainte de a executa complexul trebuie să aibă un aviz medical.

I. BRATU : Reccomandations concernant l'integration des exercices physiques dans un régime de vie rationnelle

Tenant compte de la necessité des exercices physiques dans le cadre d'un régime de vie rationnelle, l'auteur nous présente un programme de gymnastique compensatoire au lieu de travail pour les professions de la 2-ème groupe et un programme d'exercices pour prévenir et corecter le pied plat d'une gravité legere envers moyenne.

Dans la 2-éme groupe de profession il y a des travaux faites avec l'aide des machines, ce qui oblige l'ouvrier à une position statique et à des mouvements stéréotipes, répétées identiquement sur toute la duree du programme de travail. C'est le cas des metiers de la branche effectuant un effort statique unilatéral. Le programme proposé sera fait dans la pause de travail, en groupe ou individuellement, d'après les conditions ou necéssités.

I. BRATU : Recommendations Regarding the Integration of Physical Exercises Into a Judicious Life Régime

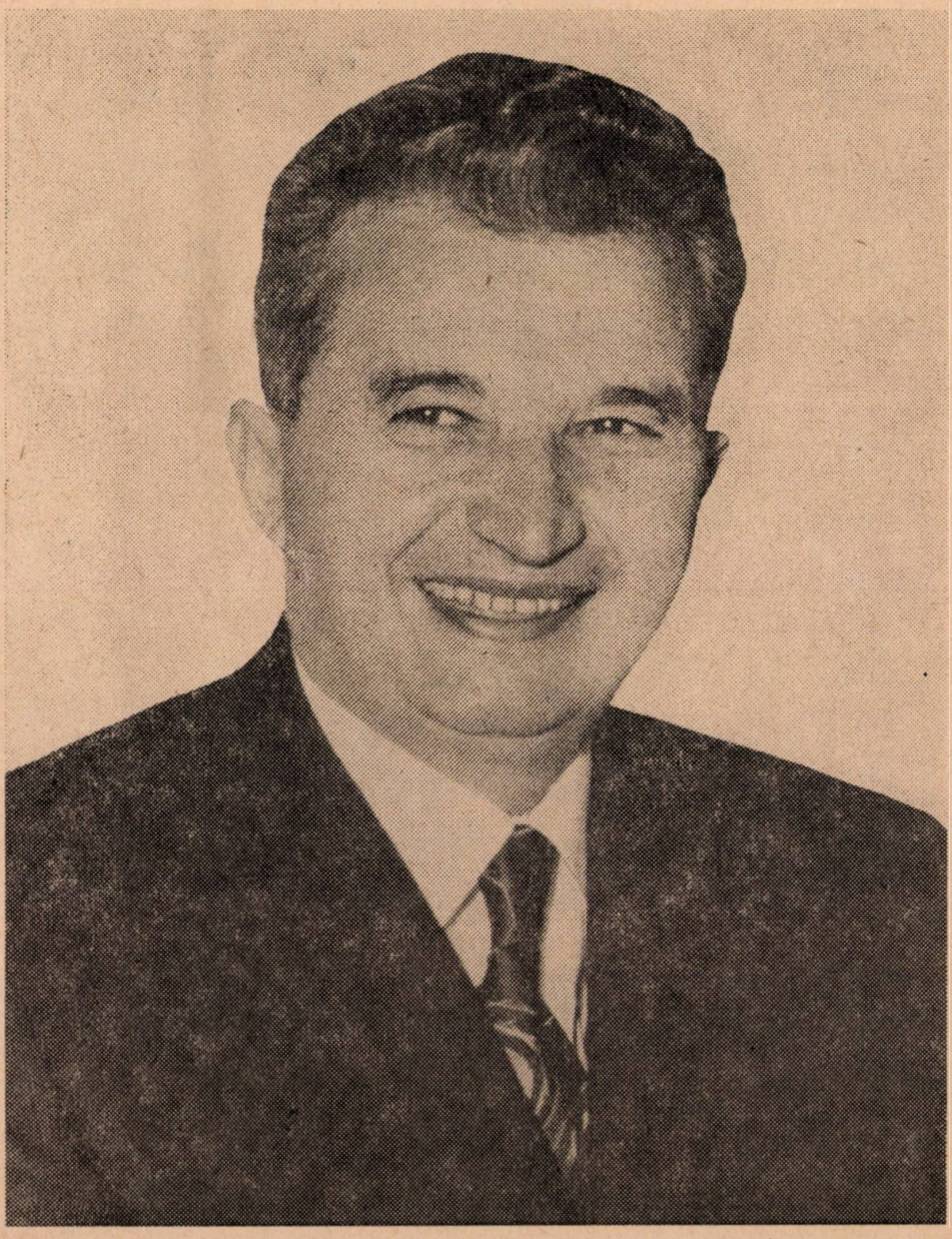
In view of the necessity and wide-scale applicability of physical exercises into a judicious life régime, the author presents a programme of in-service special gymnastics exercises for the professions part of group II and a programme of exercises for the prevention and correction of flat feet (light towards medium cases).

Group II comprises trades in which work implies the aid of machinery and aggregates, and the worker is obliged to resort to a stereotype working position and movements, which are identically repeated all along the working programme. This is the case of the trades belonging to the branch of material processing and packaging of the respective components. This group is consequently also called „the group of trades requiring unilateral static efforts." The programme of exercises proposed by the author should be performed during the break, either individually or in group, according to conditions and necessities.

REALEGEREA TOVARĂȘULUI

NICOLAE CEAUȘESCU

ÎN ÎNALTA FUNCȚIE DE SECRETAR GENERAL
AL PARTIDULUI —
VOINȚA ÎNTREGULUI POPOR!



CONGRESUL AL XII-LEA AL PARTIDULUI, EVENIMENT DE COVÎRŞITOARE IMPORTANŢĂ ŞI SEMNIFICAŢIE ÎN ISTORIA ŢĂRII, ÎN CONŞTIINŢA NAŢIUNII NOASTRE

Înconjurat cu cel mai mare interes de comuniştii, de toţi oamenii muncii din patria noastră, de opinia publică internaţională, Congresul al XII-lea al Partidului Comunist Român, desfăşurat la Bucureşti între 19—23 noiembrie 1979, se înscrie, în istoria de luptă şi izbînzi a neamului nostru, ca o pagină memorabilă, ca o expresie strălucită şi emoţionantă a voinţei poporului român de a-şi făuri, cu bărbăţie şi demnitate, un viitor vrednic de trecutul său încărcat de lumini, de prezentul măreţ pe care-l trăieşte.

Asumîndu-şi noi şi înalte răspunderi faţă de societatea românească de azi şi de mîine, forumul suprem al comuniştilor — pe baza unor dezbateri exigente, de înaltă responsabilitate partinică, desfăşurate într-o atmosferă de indestructibilă unitate a întregului partid şi popor în jurul conducerii superioare a partidului, al tovarăşului Nicolae Ceauşescu — a adoptat documente programatice de cea mai mare însemnătate pentru dezvoltarea viitoare a partidului, a patriei noastre socialiste, corespunzător obiectivelor şi directivelor cuprinse în Programul de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi de înaintare a României spre comunism. Pe baza analizei ştiinţifice a activităţii desfăşurate pentru înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XI-lea şi ale Conferinţei Naţionale din decembrie 1977 ale partidului, Congresul al XII-lea, congresul comuniştilor, al întregului popor, forumul democratic cel mai reprezentativ al întregii ţări, a stabilit sarcini şi orientări fundamentale pentru asigurarea progresului armonios şi multilateral al României socialiste în anii viitori, pentru aşezarea pe baze noi, moderne, a industriei, agriculturii şi a celorlalte ramuri ale producţiei, pentru creşterea potenţialului economic al fiecărui judeţ, pentru dezvoltarea învăţămîntului, culturii şi ştiinţei, perfecţionarea relaţiilor de producţie şi organizarea vieţii sociale, pentru lărgirea democraţiei socialiste, pentru ridicarea continuă a nivelului de trai material şi spiritual al întregului popor.

Făcîndu-se ecoul dorinţei fierbinţi a întregii noastre naţiuni, a voinţei sale unanime de a-l avea în continuare în fruntea partidului pe cel mai iubit şi stimat fiu al poporului, Congresul al XII-lea a reales în înalta funcţie de secretar general al Partidului Comunist Român pe tovarăşul Nicolae Ceauşescu, care întruchipează cele mai alese virtuţi ale naţiunii noastre, strălucit conducător şi eminent revoluţionar, patriot înflăcărat şi internaţionalist consecvent, militant de seamă al mişcării muncitoreşti şi comuniste internaţionale, al luptei pentru pace şi colaborare între popoare, personalitate de înalt prestigiu şi autoritate a vieţii politice contemporane. Congresul partidului şi-a exprimat convingerea, în consens cu voinţa unanimă a întregului partid şi popor, că acest act politic, de înaltă responsabilitate co-

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1979, pag. 3

munistă, reprezintă cea mai sigură garanție a înfăptuirii ferme a Programului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, a ridicării patriei noastre pe trepte tot mai înalte de progres și civilizație, a întăririi independenței și suveranității naționale a țării, a afirmării idealurilor nobile de pace, libertate și colaborare internațională ale poporului român. Imensa bucurie și satisfacție cu care întregul partid, toți oamenii muncii din patria noastră — români, maghiari, germani și de alte naționalități — au primit vestea realegerii tovarășului Nicolae Ceaușescu ca secretar general al partidului și-au găsit o puternică și vibrantă expresie în mesajele, telegramele și scrisorile pe care organizații politice și de masă, comitete județene și municipale de partid, ministere și instituții, oameni ai muncii de toate profesiile, tineri și vîrstnici, femei și bărbați le-au adresat Comitetului Central al partidului, personal tovarășului Nicolae Ceaușescu, exprimînd încrederea nețărmurită în faptul că, sub conducerea sa încercată și înțeleaptă, întreaga noastră națiune va dobîndi noi și măreți izbînzi în construcția societății socialiste și comuniste pe pămîntul României.

Împreună cu întregul partid și popor, sportivii patriei, tot activul mișcării de educație fizică și sport au urmărit cu emoție și cu cel mai viu interes lucrările marelui forum al comuniștilor români, Congresul al XII-lea al partidului, au primit cu un sentiment de profundă satisfacție, bucurie și mîndrie patriotică realegerea tovarășului Nicolae Ceaușescu în funcția de secretar general al partidului, celelalte documente adoptate. Exprimîndu-și deplina aderiune la toate istoricele hotărîri ale Congresului, care prefigurează viitorul luminos al României socialiste, tineretul sportiv al țării, toți activiștii mișcării sportive se angajează în mod solemn ca la locurile lor de muncă și învățătură, în activitatea desfășurată pe terenurile de sport să nu precupețească nici un efort, să participe cu întregul lor elan și cu toată pasiunea la înfăptuirea integrală a sarcinilor de mare răspundere și însemnătate pe care Congresul al XII-lea le-a pus în fața poporului nostru.

Pe deplin angajați în efortul de amplificare a succeselor mereu mai mari pe care le obține România socialistă în toate domeniile de activitate, sportivii patriei se angajează solemn în fața tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, că vor face totul ca marea competiție națională a sportului românesc, „Daciada", organizată din inițiativa celui mai iubit și stimat fiu al poporului nostru, să devină cu adevărat o întrecere a întregului tineret, a oamenilor muncii, că vor lupta cu eforturi înzecite pentru pregătirea marilor competiții internaționale, pentru a reprezenta cu cinste și demnitate culorile scumpe ale tricolorului românesc.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CONSIDERAȚII CU PRIVIRE LA ELABORAREA MODELELOR DE PLANIFICARE (PROGRAMARE) A ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial „Traian Vuia" — Cluj-Napoca
Prof. STELIAN POPESCU
Liceul pedagogic — Deva

În contextul marilor transformări economico-sociale din țara noastră, învățămîntul de toate gradele se înscrie plenar prin mutații fundamentale de concept, conținut și metodologie.

Perfecționarea continuă a „vechiului" și apariția „noului" în teoria și practica educației fizice au permis explorarea și valorificarea pe trepte superioare a posibilităților biofiziologice ale organismului, a capacității nebănuite de adaptare a acestuia. Ca urmare a acestor explorări, în sportul de performanță contemporan, pe plan mondial, s-a produs un salt valoric impresionant, un progres uriaș în toate ramurile și probele sportive. La realizarea acestor succese o contribuție hotărîtoare a avut-o **planificarea** — activitate care a înlocuit spontaneitatea, rutina și indemînarea în organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ.

Planificarea, considerată în sensul larg al cuvîntului ca organizare, coordonare și îndrumare a activității de educație fizică, în vederea realizării unor obiective pedagogice și de performanță dinainte stabilite, face obiectul unor preocupări multilaterale din partea profesorilor de educație fizică și a altor specialiști.

În lucrarea de față ne-am propus să prezentăm un model operațional de planificare a activității de educație fizică pe durata unui an școlar.

Evident, o planificare anuală nu exclude posibilitatea defalcării pe trimestre și lecții, dar dă și posibilitatea urmăririi pe axa verticală a obiectivelor atinse la un moment dat.

Un astfel de tip de planificare presupune o serie de cerințe legate de :

— concordanța conținutului documentelor de planificare cu cerințele programei școlare ;

— cunoașterea particularităților colectivului de elevi, avînd astfel posibilitatea de a planifica un surplus de activități pentru colectivele care au rezultate bune la educație fizică ;

— o repartizare echilibrată a volumului de cunoștințe, priceperi și deprinderi în cadrul sistemelor de lecții ;

— precizarea unei metodologii adecvate pentru aplicarea acestora în practica educativ-instructivă. În stabilirea conținutului programării am avut în vedere următoarele operații :

1) **Studierea programei școlare.** Această operație presupune cunoașterea obiectivelor educației fizice specifice fiecărei unități școlare, a componentelor modelului de educație fizică pentru fiecare clasă în parte și mijloacele necesare pentru realizarea obiectivelor instructiv-educative.

Odată cu studierea programei școlare se stabilește și modelul. În stabilirea modelelor se pornește de la nivelul la care trebuie să se situeze capacitatea și pregătirea motrică a elevilor.

2) **Stabilirea mijloacelor pentru realizarea, în parte, a fiecărei componente a modelului de educație fizică.** Mijloacele pentru fiecare componentă a modelului de educație fizică au fost extrase pe anexe. În stabilirea mijloacelor am ținut

seamă și de nivelul de dezvoltare fizică al elevilor, de calitățile motrice și de deprinderile motrice de care dispune colectivul cu care se lucrează. Am obținut astfel următoarele anexe :

— anexă pentru optimizarea dezvoltării fizice ;
— anexă pentru capacitatea motrică generală ;
— anexă pentru capacitatea de practicare a ramurilor sportive ;
— anexă pentru capacitatea de generalizare și aplicare.

Această operație concretizează conținutul programei la condițiile specifice școlii respective. Mijloacele din programă oferă minimum necesar de realizare a componentelor modelului propus să fie realizat. De aceea, în funcție de posibilitățile elevilor și de baza materială din școală, ele trebuie îmbunătățite.

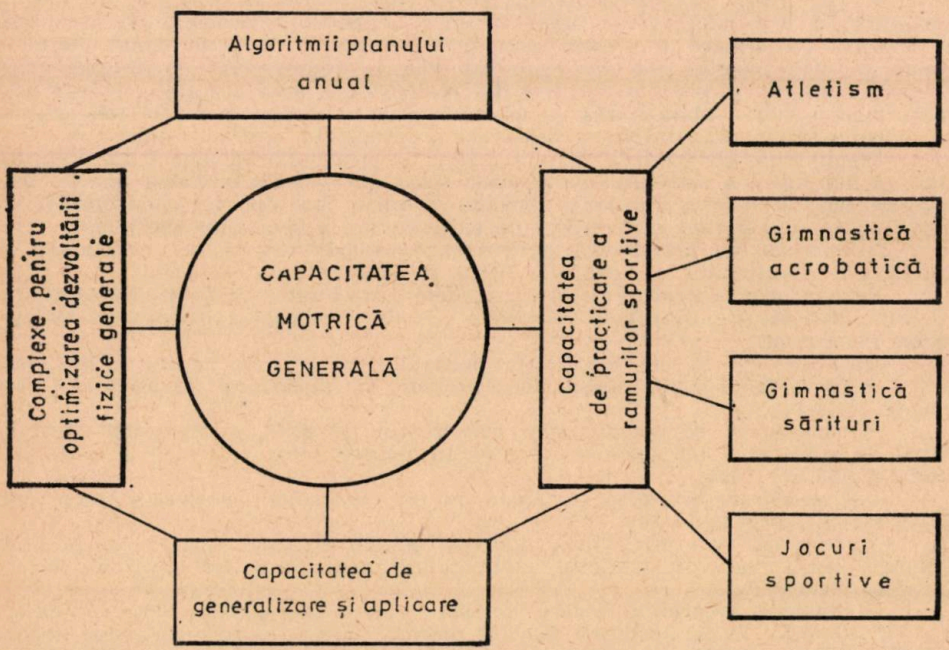
3) **Algoritmizarea mijloacelor.** Această operație presupune precizarea structurii mijloacelor și ordinea de îndeplinire a lor. În raport de condițiile existente în școală, am stabilit succesiunea în care temele vor fi realizate. Totodată, am avut în vedere asocierea corectă a temelor.

4) **Cantificarea mijloacelor.** Pentru fiecare temă, după ce am stabilit structura mijloacelor, am precizat elementele referitoare la încărcarea efortului : volumul, numărul de repetări, distanța, durata și tempourile.

5) **Stabilirea probelor de control.**

6) **Eșalonarea mijloacelor în sisteme de lecții** pentru realizarea componentelor procesului instructiv-educativ la educație fizică și trecerea lor în graficul planului calendaristic anual.

SCHEMA MODELELOR OPERAȚIONALE



MODELELE DE PROGRAMARE A ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ

(Modelele sînt concepute pentru clasele a X-a)

ALGORITMII PLANULUI ANUAL

I. COMPLEXE PENTRU OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE GENERALE

COMPLEXUL I

Exercițiul 1 — poziția inițială stînd : 1. ridicarea brațului stîng lateral ; 2. ridicarea brațului drept lateral ; 3. ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus ; 4. revenire.

Exercițiul 2 — din poziția stînd : 1. ridicare pe vîrfuri, cu ridicarea brațelor prin lateral sus ; 2. îndoirea picioarelor, cu coborîrea brațelor lateral ; 3. ridicare pe vîrfuri, cu ridicarea brațelor sus ; 4. revenire.

Exercițiul 3 — poziția stînd : 1. pas lateral stînga, cu ridicarea brațelor lateral ; 2. îndoirea trunchiului înainte, cu așezarea mîinilor pe șolduri ; 3. îndoirea trunchiului, cu brațele lateral ; 4. revenire.

Exercițiul 4 — poziția stînd-depărtat : 1. ridicarea brațelor lateral ; 2. îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu bătaia palmelor deasupra capului ; 3. îndreptarea trunchiului : 4. revenire ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul 5 — din stînd : 1. pas lateral stînga, cu îndoirea brațelor (mîinile pe șolduri) ; 2. răsucirea trunchiului spre stînga, cu întinderea brațelor oblic-lateral sus ; 3. revenire, cu mîinile pe creștet ; 4. revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul 6 — poziția stînd : 1. pas fandat lateral stînga, cu ridicarea brațului stîng oblic lateral sus, brațul drept oblic joc ; 2. revenire ; 3—4. aceeași mișcare spre dreapta ; 5. răsucirea trunchiului spre stînga, cu ridicarea brațelor lateral ; 6. revenire ; 7—8. răsucire spre dreapta.

Exercițiul 7 — stînd, cu mîinile pe șolduri : 1—4. săritură cu depărtarea și apropierea picioarelor ; 5—8. săritură cu întoarcere de 90° stînga (la fiecare săritură — bătaie din palme).

Exercițiul 8 — poziția stînd : 1—2. ridicarea brațelor prin lateral sus, cu inspirație ; 3—4. coborîrea brațelor prin lateral, cu expirație.

COMPLEXUL II

Exercițiul 1 — stînd depărtat peste banca de gimnastică : 1. așezare pe bancă, ridicarea brațelor lateral ; 2. ridicarea brațelor sus ; 3. coborîrea brațelor lateral ; 4. revenire în poziția inițială.

Exercițiul 2 — așezat transversal pe bancă, cu mîinile pe șolduri : 1. ridicarea brațelor prin lateral sus ; 2. îndoirea trunchiului în față ; 3. îndreptarea trunchiului ; 4. revenire în poziția inițială.

Exercițiul 3 — stînd, cu picioarele depărtate în dreapta băncii de gimnastică : 1. îndoirea trunchiului lateral stînga, cu apucarea băncii ; 2. îndreptarea trunchiului, cu ridicarea băncii deasupra capului ; 3. îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu așezarea băncii pe sol ; 4. revenire ; 5—8. aceeași mișcare începînd spre dreapta.

Exercițiul 4 — culcat înainte transversal pe bancă : 1. extensia trunchiului ; 2. revenire.

Exercițiul 5 — șezînd depărtat pe bancă, cu brațele lateral : 1. îndoirea picioarelor și prinderea gleznei cu mîinile ; 2. revenire.

Exercițiul 6 — stînd depărtat, banca deasupra capului : 1. îndoirea brațelor, cu așezarea băncii pe umărul stîng ; 2. revenire ; 3—4. aceeași mișcare pe umărul drept.

Exercițiul 7 — stînd pe bancă, cu mîinile pe șolduri : 1. săritură, în depărtat, peste bancă, cu întinderea brațelor lateral ; 2. revenire.

Exercițiul 8 — stînd, cu fața la bancă : 1—2. ridicarea brațelor prin înainte oblic-sus, cu inspirație (picioarele pe vîrfuri) ; 3—4. îndoirea trunchiului înainte, cu mîinile pe bancă și expirație (picioarele pe talpă).

COMPLEXUL III

Exercițiul 1 — stînd, față în față, cu bastonul apucat ; 1—8. aruncarea și prinderea bastonului cu mîna dreaptă : 9—16. aceeași mișcare cu mîna stîngă.

Exercițiul 2 — stînd, față în față, cu bastonul apucat de capete, la nivelul umerilor : 1—8. aruncarea și prinderea bastonului.

Exercițiul 3 — stînd depărtat, spate în spate, bastonul la nivelul cotului : 1. îndoirea trunchiului lateral stînga ; 2. revenire ; 3—4. aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul 4 — stînd depărtat aplecat, cu bastonul apucat de capete : 1—8. răsucirea trunchiului, cu bastonul la verticală.

Exercițiul 5 — stînd, spate în spate, brațele sus, bastonul apucat de capete : 1. fandare înainte, cu piciorul stîng ; 2. revenire ; 3—4. aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul 6 — stînd, față în față, brațele întinse, bastonul ținut, de ambii executanți, la nivelul umerilor : 1—2. îndoirea piciorului stîng, piciorul drept întins înainte ; 3—4. revenire ; 5—8. aceeași mișcare cu piciorul drept.

Exercițiul 7 — stînd, față în față, cu brațele înainte, bastonul apucat de capete : 1—8. săritură ca mingea, cu depărtarea și apropierea picioarelor și cu ridicarea brațelor sus și coborîrea brațelor înainte.

Exercițiul 8 — stînd, față în față, cu brațele jos : 1—2. ridicare pe vîrfuri, cu ridicarea brațelor înainte și inspirație ; 3—4. revenire, cu expirație.

II. CAPACITATEA MOTRICĂ GENERALĂ

VITEZA

— Joc de gleznă, cu trecerea treptată în alergare cu genunchii sus — 30 m.

— Joc de gleznă, cu trecerea în alergare cu genunchii sus, terminată cu pași de alergare — 40 m.

— Alergare cu genunchii sus, efectuată în ritm accelerat.

— Alergare pe loc, 5 secunde, cu genunchii sus ; la semnal, întrerupere și alergare în tempo 4/4 — 40 m.

— Alergare cu genunchii sus, cu trecere în pas alergător, cu accelerare în tempo 3/4 — 40 m.

— Alergare cu pas accelerat, în tempo 3/4 — 40 m.

— Alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime în final, tempo 3/4 : băieții — 5 × 50 m, fetele 3 × 40 m.

— Execuții rapide de pase de handbal — cine termină mai repede 20 de execuții, pe șiruri.

— Cursa pe numere (baschet) cu dribling, pe distanța de 15—20 m, dus și întors, tempo 4/4.

FORȚA

— Sprijin culcat înainte : îndoirea și întinderea brațelor.

— Stînd depărtat : fandare dreapta, stînga și revenire prin împingerea pe piciorul îndoit.

— Sprijin culcat înainte : îndoirea și întinderea brațelor, cu desprindere de pe sol.

— Transport de mingi de baschet cu brațele întinse lateral, pe distanța de 15 m.

— Transport de mingi, ținute între genunchi, prin sărituri pe distanța de 15 m.

— Sărituri în lungime de pe loc — 10 ori.

— Stînd : aruncarea mingii medicinale (2 kg) înapoi, pe deasupra capului, precedată de ghemuire — 8 ori.

— Culcat pe abdomen, picioarele sprijinite pe scara fixă, cu mingea medicinală la ceafă : ridicarea trunchiului în extensie — 3 × 8.

— Circuit cu 5 stații.

Stația 1 : exerciții cu benzi elastice ; stînd depărtat, cu fața spre scara fixă, brațele înainte, apucat de capetele unei benzi elastice de o șipcă a scării fixe, la nivelul umerilor. Aplecarea trunchiului la orizontală, cu tragerea benzilor oblic și în jos, cu brațele întinse și revenire.

Stația 2 : așezat, cu o minge medicinală în față ; transportarea acestei mingi, pe rînd, din față, în spatele executantului, prin rulare și revenire.

Stația 3 : culcat pe abdomen, cu coatele sprijinite pe sol, ținînd între labele picioarelor o minge medicinală, ridicarea picioarelor înapoi și revenire.

Stația 4 : cu un mic elan, săritură peste lada transversală (o cutie) și apoi săritură peste o bancă de gimnastică, revenire cu reluarea exercițiului.

Stația 5 : stînd depărtat, cu spatele la perete ; îndoirea trunchiului înainte, cu așezarea palmelor una peste alta pe sol, revenire cu îndreptarea trunchiului și răsucirea lui spre stînga, lovind cu palmele peretele. Mișcarea se reia cu răsucirea spre dreapta.

ÎNDEMÎNAREA

— Pase de handbal, executate alternativ cu mîna dreaptă și stîngă — 4 × 20 m.
— Dribling executat alternativ cu mîna dreaptă și stîngă — 4 × 20 m.
— Ștafetă : alergare 10 m, conducerea mingii printre trei jaloane (2 m distanță unul de altul) și revenirea înapoi pe același traseu.
— Tîrîre pe antebrațe și genunchi cu mingea de baschet în mîini 6 m, rostogolire înainte pe saltea, dribling, oprire și aruncare la coș cu două mîini, recuperarea mingii, întoarcere înapoi în dribling și pasarea mingii următorului coechipier.
— Ștafetă : mers în echilibru pe banca de gimnastică întoarsă, coborîre prin săritura pe saltea, rostogolire înainte, alergare, cățărare, pe scară fixă, coborîre și alergare cu escaladarea lăzii de gimnastică.

REZISTENȚA

— Mers în tempo susținut pe distanță de 300 m — fetele și 400 m — băieții.
— Alergare prin săritură cu ghemuirea picioarelor la piept la fiecare săritură — 20 m.
— Pas alternativ, cu ridicarea energică a genunchiului la fiecare al treilea pas — 40 m.
— Alergare în tempo uniform 3/4 pe distanța de 300 m.
— Cîte doi, față în față : sărituri înainte, cu lovirea mîinilor sus — un minut.
— Alergare de durată în tempo uniform, cu intervale 2/4 pe distanța de 300 m — fetele, 400 m — băieții ; reprize, cu un minut pauză.
— Alergare de durată — 800 m fetele, 1000 m — băieții.
— Alergare de durată pe teren variat : 6 minute — fetele, 7 minute — băieții.
— Alergări repetate pe distanțe medii de 500 m în tempo 2/4 : băieții — 3 × 500 m, fetele — 2 × 500 m.

III. CAPACITATEA DE PRACTICARE A UNOR RAMURI SPORITIVE

a. ATLETISM

1. Alergări

— Start din picioare, lansare de la start pe distanța de 20 m.
— Alergare lansată de viteză pe distanța de 30 m.
— Start de jos, fără comandă, în tempo 3/4, pe distanța de 30 m.
— Start de jos, cu comandă, în tempo 3/4, pe distanța de 30 m.
— Start de jos, cu comandă, sub formă de concurs, pe distanța de 30 m.
— Alergare, cu accelerare, pînă la atingerea tempoului de 3/4, cu menținerea tempoului, pe distanța de 30 m.
— Alergare, cu schimbarea tempoului, conform indicațiilor profesorului, pe distanța de 150 m (pauză 1 minut).
— Start de jos, lansare de la start — 20 m.
— Alergare în tempo uniform 2/4 : 4 minute — fetele, 5 minute — băieții, cu reglarea respirației.
— Alergare, în tempo variat, pe distanța de 150 m (40 m 3/4 + 35 m 1/4 + 40 m 3/4 + 35 m 1/4).
— Alergare, în ritm de cinci pași, peste bănci sau mingi medicinale, sub formă de ștafetă.

2. Săritura în lungime

— Sărituri în adîncime de pe diferite obstacole.
— Pas sărit, pas săltat, pe teren plat și la groapa cu nisip.
— Succesiuni de cinci pași săriți și cinci pași săltați.
— Plurisalt — 12 pași.
— Desprinderi de pe loc, pe ambele picioare — 7 pași.
— Sărituri fără elan, cu aterizare pe piciorul de bătaie, sărituri cu aterizare pe piciorul de elan.

— Sărituri în lungime de pe loc.
— Sărituri în lungime, cu desprindere de pe un suport.
— Sărituri în lungime, cu elan complet.
— Sărituri cu 1/2 pași liberi și sub formă de întrecere.
— Sărituri libere la groapa cu nisip.

3. **Aruncarea mingii de oină.**

— Aruncarea mingii de oină, de pe loc, din poziția pe genunchi.
— Aruncarea mingii de oină, din mers.
— Aruncarea mingii de oină, cu elan de 3 pași.
— Aruncarea mingii de oină la țintă fixă — distanța 8 m.
— Aruncarea și prinderea mingii de oină, de pe loc și pe perechi.
— Aruncarea mingii medicinale (2 kg), înainte și înapoi.

b. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

— Rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte în culcat, stînd pe omoplați, rostogolire înapoi în sprijin ghemuit.
— Din culcat, podul de jos, cu revenire în culcat, stînd pe omoplați, rostogolire înapoi în cumpănă pe un genunchi și revenire în stînd.
— Cumpănă, trecere în stînd depărtat, rostogolire înainte în ghemuit, rostogolire înainte în culcat, podul de jos, revenire în culcat, rostogolire înapoi în depărtat, săritură în ghemuit, revenire în stînd.
— Stînd pe cap, rostogolire înainte, rostogolire din ghemuit în depărtat, întoarcere de 90°, sfoară pe un picior, întoarcere de 90°, rostogolire înainte și săritură în sus cu extensie.
— Cumpănă, sfoară înainte, întoarcere 90° în stînd depărtat, rostogolire înainte în culcat, podul de jos, revenire în culcat, stînd pe omoplați și rostogolire înapoi în semisfoară.
— Cumpănă, stînd pe mîini, cu sprijin, rostogolire înainte în ghemuit, stînd pe cap, rostogolire înainte.
— Rostogolire lungă, rostogolire înainte în culcat, podul de jos, întoarcere 180° în cumpănă pe un genunchi, semisfoară, ducerea piciorului prin lateral înainte și ridicare în stînd.
— Combinații libere.

c. GIMNASTICĂ — SĂRITURI

— Sărituri în adîncime de pe banca de gimnastică, cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare, cu îndoirea genunchilor și ridicarea brațelor lateral.
— Sărituri drepte, pe ambele picioare, cu sprijinirea mîinilor pe scara fixă.
— Elan de 3 pași, bătaie pe ambele picioare, aterizarea echilibrată și elastică.
— Cu elan, bătaie pe trambulină, săritură avînd corpul în diferite poziții (ghemuit, întins spre stînga, brațele lateral, brațele sus, brațele înainte).
— Același exercițiu, cu zbor peste banca de gimnastică.
— Săritură în sprijin, cu oprire pe genunchi, coborîre prin săritură liberă, cu aterizare elastică.
— Săritură cu oprire în sprijin ghemuit pe aparat, coborîre prin săritură întinsă.
— Săritură cu oprire în sprijin depărtat pe aparat, coborîre prin săritură întinsă.
— Săritură cu picioarele depărtate, peste capră.
— Săritură cu rostogolire la lada de gimnastică.
— Săritură în sprijin ghemuit pe aparat, coborîre prin săritură cu extensie.
— Săritură peste banca de gimnastică, cu îndoirea genunchilor la piept (folosirea trambulinei elastice).

d. JOC SPORTIV — BASCHET

— Conducerea mingii, oprire, pasare.
— Conducerea mingii, oprire, aruncare la coș.
— Pase din formații de triunghi.
— Alergare pe lungimea terenului, cu pasarea mingii la doi jucători stabili, reprimire și aruncarea la coș din dribling.
— Dribling, oprire, pivot, pasă.
— Alergare pe lungimea terenului cu schimbări de direcție.
— Pasă, schimbare de direcție, prindere și aruncare.
— Ieșire la minge, oprire, cu prinderea mingii, pivot, conducerea mingii, aruncare la coș.
— Ieșire la minge, prinderea mingii din deplasare, conducerea mingii și aruncare la coș.
— Jocuri de mișcare : „mingea la căpitan", ștafeta baschetbalistului, hușt iuluc, jocul „ține mingea", joc 2 × 2 la un singur coș și 3 × 3, joc bilateral.

IV. CAPACITATEA DE GENERALIZARE ȘI DEPRINDERI UTILITARE

— Cățărări la scara fixă, cu brațele și picioarele de aceeași parte, precum și cu brațele și picioarele opuse.
— Escaladarea lăzii de gimnastică : fetele — 4 cutii, băieții — 5 cutii.
— Tracțiuni și împingeri cu un braț și cu două brațe, pe perechi și pe grupe de elevi, cu priza la mîini, la bastoane și frînghii.
— Transportul partenerilor, pe brațe.
— Tîrîre pe patru labe, distanța — 6 m.
— Tîrîre pe antebrațe și genunchi — 6 m.
— Tîrîre pe antebrațe și vîrful picioarelor — 6 m.
— Tîrîre pe o parte a corpului — 6 m.
— Tîrîre pe spate — 6 m.
— Tîrîre pe piept — 6 m.
— Tîrîre în șezînd — 6 m.
— Întoarceri și împingeri, pe banca de gimnastică.
— Mers și alergare pe banca de gimnastică.
— Ștafetă combinată : tîrîre pe o parte — 6 m ; alergare — 5 m ; alergare pe banca de gimnastică, sărituri peste trei obstacole, revenire prin alergare.
— Ștafetă combinată : transportul colegului pe spate — 8 m ; cățărare pe scara fixă, coborîre, schimbarea rolurilor, revenire cu transportul colegului.
— Ștafetă : alergare — 10 m, cu transportul a 3 mingi, așezarea mingilor în cerc, alergare — 5 m, cu legarea unei eșarfe de scara fixă, 5 ridicări de greutăți (10 kg) cu două mîini de la piept, întoarcere prin pași încrucișați — 5 m, culegerea mingilor și întoarcere, cu predarea lor următorului elev.
— Joc cu tracțiuni : „Nu intra în spațiul interzis !".
— Joc cu împingeri : „Cel mai puternic !".
— Joc cu temă : „Nu este admis driblingul !", „Aruncare la coș de pe loc", „Coșul din dribling valorează 4 puncte", „Este valabil numai coșul din pătrundere", „Coșul din depășire valorează 4 puncte", „Aplicarea contraatacului".
— Joc 5 × 5 cu pase în ordinea numerică.

METODOLOGIA ELABORĂRII GRAFICULUI PLANULUI CALENDARISTIC ANUAL

Planul calendaristic anual, pe care-l prezentăm, este întocmit sub forma unui grafic. El se întocmește pentru fiecare an de studiu (clasa a IX-a, a X-a, a XI-a și a XII-a), cu ajutorul anexelor întocmite după componentele modelului de educație fizică.

Rubricile graficului planului calendaristic :

— în partea stîngă, în prima rubrică, sînt trecute componentele modelului de educație fizică :

GRAFICUL PLANULUI CALENDARISTIC ANUAL

Componentele modelului de educație fizică	Structura algoritmilor	TRIMESTRUL I													TRIMESTRUL II													TRIMESTRUL III											
		IX	IX	X	X	X	X	X-XI	XI	XI	XI	XI-XII	XII	XII	XII	I	I	I	I-II	II	II	II	II-III	III	III	III	III	IV	IV	IV-V	V	V	V	V-VI	VI	VI	VI	VI	VII	VII
		18/29	25/30	2/7	9/14	16/21	23/28	30/4XI	6/11	13/18	20/25	27/2XII	4/9	11/16	18/21	10/13	15/20	22/27	29/3	5/10	12/17	19/24	26/3	5/10	12/17	19/24	26/31	2/5	23/28	30/5	7/12	14/19	21/26	28/2	4/9	11/16	18/23	25/30	2/7	9/14
Dezvoltarea fizică	C.F.D. / DOZARE		1 / 6x	1 / 6x	1 / 6x	1 / 6x	5 / 4x	5 / 4x	5 / 4x	5 / 4x	3 / 6x	3 / 6x	3 / 6x	3 / 6x	3 / 6x	4 / 4x	4 / 4x	4 / 4x	4 / 4x	4 / 4x	4 / 4x	4 / 4x	3 / 6x	3 / 6x	3 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	1 / 6x	1 / 6x	1 / 6x	1 / 6x	1 / 6x		
Capacitatea motrică generală	F.1-6 / DOZARE								1 / 3x	2 / 3x			6 / 2x	3 / 3x20			6 / 2x	3 / 3x20	3 / 3x20		6 / 3x	6 / 3x	1 / 3x	1 / 3x				4 / 5'	5 / 5'	5 / 5'	5 / 5'		A	S	S A			
	V.1-4 / DOZARE		1,3 / 3x	1,3 / 3x	2,3 / 3x																										4 / 2x	4 / 2x	V		V				
	I.1-3 / DOZARE					1 / 3x					2 / 3x	3 / 3x					2 / 3x	3 / 3x				3 / 3x																
	R.1-5 / DOZARE						1 / 2x	2 / 2x							4											3	3				5	5		R	R			
Capacitatea de organizare	C.O.1-4 / DOZARE		1 / 4x	1 / 4x	1 / 4x	1 / 4x											2 / 4x	2 / 4x	4 / 3x	4 / 3x	4 / 3x					3 / 4'x	3 / 4x											
Capacitatea de practicare a ramurilor sportive	A.L.1-5 / DOZARE								5	5					5			4 / 6x	4 / 6x	4 / 6x	•				1 / 4x	1 / 4x	2 / 4x			2 / 4x	3 / 2x	3 / 2x	3 / 2x	2 / 4x				
	A.S.1-8 / DOZARE		1.2 / 4x	1.2 / 4x	2.3 / 8x	2.3 / 8x	3 / 10x	3 / 10x	3																4 / 6x	4 / 6x	5 / 6x			5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	5 / 6x	6.8 / 6x	6.8 / 6x	7.8 / 6x			
	A.R.1-5 / DOZARE		1 / 10x	2 / 6x	2 / 6x	3 / 6x	3 / 6x	4 / 6x	4 / 6x	4 / 6x																								5 / 6x	5 / 6x				
	G.MOD 1-13 / DOZARE										1,9 / 6x	2,8 / 6x	3,10 / 6x	4,11 / 6x			1,11 / 6x	6.10 / 6x	7.12 / 6x	5.12 / 6x	13 / 6x	13 / 6x	13 / 6x	13	13													
	G.ACR.1-5 / DOZARE										1 / 4x	1 / 4x	2 / 4x	2 / 4x			1 / 4x	3 / 4x	3 / 4x	4 / 4x	4 / 4x	5 / 6x	5 / 6x	5	5													
	G.S.1-4 / DOZARE										1 / 6x	2 / 10x	2 / 10x	2 / 4x			3 / 10x	3 / 10x	4 / 10x	4 / 10x	4 / 10x	4 / 10x	4 / 2x		4 / 2x													
	I.S.B.1-7 / DOZARE		1.7 / 10'	2.7 / 10'	3.7 / 10'	3.7 / 10'	4.7 / 10'	4.7 / 10'	5.7 / 10'	5.7 / 10'																1.6 / 10'	2.6 / 10'				3.6 / 10'	5.7 / 10'	5.7 / 10'	4.7 / 10'	4.7 / 10'	4	7.	7.	7.		
Practicarea independentă activităților fizice	C.O.I. 1-6 / DOZARE		4	3	5	6				1							2					5	3	4,6														

Modul de verificare: 500 m, 800 m-fete, 1000 m-băieți, aruncarea greutății (2 kg) înainte și înapoi, săritura în lungime de pe loc, linii de gimnastică modernă, de gimnastică acrobatică-băieți, săritură cu rostogolire la lada de gimnastică, săritura în lungime cu elan de doi pași, complexul patru la baschet.

LEGENDĂ: □ Controlul gradului de însușire a tehnicii. ○ Verificarea nivelului de pregătire conform S.U.V.A. ◯ Verificarea elevilor care au lipsit. ◇ Testare privind activitatea independentă: brațe, picioare, spate, abdomen.

— în rubrica a doua sînt trecute structurile algoritmilor cu indicii alfabetici și cu indicii numerici ai mijloacelor din anexă ;

— în partea dreaptă este trecut, succesiv, numărul lecțiilor. Trebuie precizat că nu se poate indica data ținerii fiecărei lecții, deoarece elevii participă în unele săptămîni din timpul anului școlar la practica în producție.

În grafic se înscriu, în dreptul fiecărei lecții și în dreptul fiecărui algoritm, niște fracții al căror numărător reprezintă mijlocul folosit pentru realizarea algoritmului respectiv, iar numitorul reprezintă cantitatea aceluiași mijloc (număr de repetări, durată). Spre exemplu, lecția nr. 7 de la clasa a XI-a, unde avem ca temă : **Repetarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate ; însușirea ritmului de trei pași necesari trecerii peste garduri și repetarea aruncării din dribling la baschet.** Folosind anexa cu capacitatea practicării unor ramuri de sport, găsim — în dreptul rubricii săriturilor — cifra 3 de la numărător, care arată că mijlocul folosit pentru realizarea acestui algoritm în această lecție este săritura în lungime cu elan complet, iar în dreptul alergărilor, la numărător — cifra 4, care arată că este vorba de alergarea în ritm de 3 pași peste 5 obstacole. La numitor, la sărituri, cifra 4 arată că exercițiul se repetă de 4 ori, iar la alergări, cifra 6 arată de cîte ori se realizează aruncarea la coș din dribling din alergare pe lungimea terenului, cu pasarea mingii la doi jucători statici și aruncarea la coș din dribling. Exercițiul se repetă de 5 ori.

În dreptul vitezei găsim, la numărător, cifra 1, care în anexa **„Capacitatea motrică generală"** în dreptul **„VR"** indică jocul : „Cursa pe numere, cu dribling pe 10 m, dus și întors în tempo 4/4", iar la numitor — cifra 3, care arată că jocul se repetă de 3 ori.

În dreptul îndemînării găsim tot cifra 1, care arată că pentru îmbunătățirea îndemînării elevii execută alternativ — cu mîna dreaptă și stîngă — 20 de pase. La numitor, cifra 4 arată că acest exercițiu se repetă de 4 ori.

În rubrica **„Capacitatea de generalizare și aplicare"** găsim, la numărător, cifra 3, care arată că este vorba de joc de baschet 5 × 5 cu temă : jucătorul înainte de a pasa trebuie să efectueze pivot.

În dreptul rezistenței găsim cifra 2, care în anexă arată că este vorba de alergarea de durată în tempo 2/4 B 2 × 800 m ; F 1 × 800 m.

În dreptul componentei : **„Optimizarea dezvoltării fizice"** găsim cifra 5, la numărător, care arată că se execută complexul de gimnastică din mers. La numitor, cifra 4 arată că fiecare exercițiu din complex se repetă de 4 ori.

Prin urmare, forma metodico-organizatorică a exersării lecției de educație fizică nr. 7 de la anul I ar fi în felul următor : după exercițiile de mers și alergare variată se execută un complex de exerciții din mers unde fiecare exercițiu se execută de 4 ori.

Grupa de fete, organizată pe 4 grupe, execută (baschet) :

— cursa pe numere în dribling, pe 10 m, dus și întors — de 3 ori ;

— pasa alternativă, cu mîna dreaptă și stîngă — 4 × 20 ;

— aruncarea la coș din dribling — 5 ori ;

— joc de baschet cu temă — 10 minute.

Grupa de băieți execută :

— alergare în ritm de 3 pași peste 5 obstacole — 6 ori ;

— săritura în lungime cu elan complet — 4 ori.

După 15 minute, grupele se schimbă.

Frontal, se execută un exercițiu de rezistență : fetele — 800 m, iar băieții — 2 × 800 m, cu pauză de 2 minute între repetări. Urmează momentul de aducere a organismului la starea obișnuită — 3 minute și analiza sumară a lecției — 2 minute.

Deci, componentele modelului și structura algoritmilor se găsesc trecute în grafic, iar mijloacele de realizare — în anexe.

În continuare, comentăm planul calendaristic la anul III.

În primele două lecții am programat testările S.U.V.A. și testările pentru forță în brațe, abdomen, picioare, spate și joc de baschet. În lecția a doua am început repetarea săriturii în lungime prevăzută ca probă de control în lecția nr. 9. Am considerat că testarea la săritura în lungime de pe loc și la rezistență nu necesită timp mult și putem să trecem la săritura în lungime.

De la jumătatea lunii noiembrie și pînă la jumătatea lunii martie începem gimnastica acrobatică și săriturile cu sprijin peste aparat. De la mijlocul lunii martie începem din nou exercițiile prevăzute la atletism și baschet. În această

perioadă am programat exercițiile atletice pentru perfecționarea tehnicii alergării și săritura în înălțime — procedeul rostogolire ventrală.

În trimestrul III, în ultimele două lecții, testăm elevii la probele S.U.V.A. Cu trei săptămîni înainte de vacanță are loc verificarea complexului de baschet. Capacitatea de organizare este prevăzută la începutul trimestrului I în patru lecții, în lecțiile 10 și 11 și la începutul trimestrului II — în patru lecții.

În grafic, la rubrica : **„Perfecționarea calităților motrice"** urmărim dezvoltarea unui cuplu de calități motrice. Considerăm că nu este suficient să ținem evidența principalelor calități care se dezvoltă concomitent cu folosirea variatelor mijloace ale componentelor modelului de educație fizică, ci să programăm mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice.

Modul de prezentare al temelor de lecție și al mijloacelor trebuie văzut și înțeles prin prisma celor două tendințe, concepții noi, ce s-au conturat în activitatea practică și anume : **modelarea și instruirea programată.**

Teza generală a aplicării modelării constă în înlănțuirea de procedee tehnice corespunzătoare diferitelor acțiuni și nu în învățarea de procedee izolate. Spre exemplu, la toate lecțiile de baschet apar complexe ca : dribling, oprire, pasă.

Vechea metodă de învățare, care folosea pe scară largă învățarea fragmentată-analitică, a fost înlocuită, în etapa actuală, cu metoda sau procedeul metodic de stabilirea de algoritmi și folosirea metodei globale.

Referindu-ne la cea de a doua metodă — **„instruirea programată"** — ea trebuie înțeleasă atît prin prisma unei mai bune sistematizări și repetări a materialului ce trebuie învățat de către elevi, cît și de controlul permanent privind gradul de însușire al acestuia.

Aceste două aspecte — **„modelarea și instruirea programată"** — își aduc o contribuție de seamă atît în ceea ce privește accelerarea instruirii, a diferitelor complexe tehnico-tactice și a unor deprinderi motrice, cît și la sporirea capacității elevilor de a le aplica potrivit scopurilor formative (practicarea lor sistematică în timpul liber).

Privind repartizarea, pe lecții, a componentelor modelului de educație fizică, am căutat să îmbinăm teme din domeniul atletismului și jocului sportiv, lucrînd pe două ateliere (grupe) alternativ, fiecare sarcină a lecției. În acest caz, am avut în vedere ca una dintre teme să aducă unele noutăți în lecție, iar cealaltă — să se repete. Am mai avut în vedere și modul de îmbinare a temelor, căutînd să înlăturăm atît posibilitatea de interferare a deprinderilor (transferul negativ), cît și angrenarea în efort a acelorași segmente și lanțuri musculare.

CÎTEVA RECOMANDĂRI

— În stabilirea mijloacelor trebuie să se țină seamă, pe lîngă sarcinile de bază și de nivelul de dezvoltare fizică, de calitățile și deprinderile motrice de care dispune colectivul de elevi cu care se lucrează.

— Mijloacele pentru fiecare componentă a modelului se extrage din anexe.

— După stabilirea mijloacelor, trebuie precizată ordinea îndeplinirii lor, în raport cu condițiile existente în școală.

— Pentru fiecare temă, după ce se stabilește structura mijloacelor, trebuie precizate elementele referitoare la încărcarea efortului ca : volum, număr de repetări, distanță, durată și tempouri.

— Pentru optimizarea dezvoltării fizice trebuie să se întocmească exerciții corective, preventive și de fortificare în așa fel încît să influențeze selectiv principalele grupe musculare.

— Mijloacele selecționate din ramurile de sport trebuie să ajute la dezvoltarea calităților motrice. Elevii trebuie să stăpînească mecanismul de bază al diferitelor elemente și procedee tehnice.

— Teza generală a aplicării modelului trebuie să constea în înlănțuirea de procedee tehnice corespunzătoare diferitelor acțiuni și nu în învățarea de procedee izolate.

— Modul de prezentare a temelor de lecție și a mijloacelor ce trebuie văzute și înțelese prin prisma celor două tendințe, concepții noi, ce s-au conturat în activitatea practică și anume : modelarea și instruirea programată.

Aceste concepții își aduc o contribuție de seamă atît în ceea ce privește accelerarea instruirii, a diferitelor complexe tehnico-tactice, a unor deprinderi motrice, cît și la sporirea capacității elevilor de a le aplica potrivit scopurilor formative.

BIBLIOGRAFIE

ADAM K. : „Introducerea în antrenamentul de forță", „Anleitung zum Krafttraining", editat de Comitetul Olimpic din R.F.G.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecția de educație fizică școlară (III), rev. Educație fizică și sport, nr. 10/1978.
BAROGA L. : Orientări actuale în metodica educării forței, rev. Educație fizică și sport, nr. 6/1978.
BIZIM AL. : Pregătirea fizică a aruncătorilor de suliță, rev. Educație fizică și sport, nr. 2/1977.
CHIRIȚĂ GEORGETA : Direcțiile de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului în etapa actuală (II), rev. Educație fizică și sport, nr. 6/1976.
DUMITRESCU V. : Evoluția modelării procesului de antrenament sportiv, rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1974.
GÂRLEANU D. : Conținutul pregătirii de primăvară, în atletism la copii și juniori, rev. Educație fizică și sport, nr. 3/1978.
HRIȘCĂ ARISTEIA, BUCUR ADRIANA : Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 4/1977.
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
URMUZESCU A. : Contribuții la schițarea modelului obținerii formei sportive în probe de rezistență (înot), rev. Educație fizică și sport, nr. 9/1977.

AL. TATU, S. POPESCU : Considérations sur l'élaboration des modèles de planification (programmation) de l'activité d'éducation physique.

Dans l'etablissement du contenu de la programmation on a tenu compte de l'étude du programme scolaire, l'établissement des moyens pour la réalisation, en partie, de chaque composante du modèle d'éducation physique, l'algorythmisation et la quantification des moyens, l'etablissement des épreuves de contrôle et l'échelonnement des leçons dans des systèmes de leçons.

On y présente des modèles de programmations de l'activité d'éducation physique pour les premières classes, en donnant des exemples complexes d'exercices pour l'optimisation du développement physique général, la capacité motrice générale (vitesse, force, resistance, habileté), la capacité de pratiquer certaines branches sportives (athlétisme, gymnastique acrobatique, sauts, basket-ball), tout comme la capacité de généralisation et des habitudes utilitaires.

On y présente les méthodes d'élaboration du graphique du plan annuel. Il y a aussi quelques recommandations concernant les problèmes discutés dans le présent ouvrage.

AL. TATU, S. POPESCU : Considerations on the Elaboration of Planning Models (Programming) of Physical Education Activities

The authors when establishing the content of programming first studied the curriculum and had in view the means for establishing each component of the model of physical education, as well as the algorithms and quantification of the respective means, the control events and the spacing out of the means into systems of lessons.

The authors present models of programming for the physical education activities for the X-th forms, providing examples of sets of exercises for the improvement of the general physical development, the general motive capacity (speed, strength, resistance, skill), the capacity of practising some sporting branches (such as athletics, acrobatics tumbling, jumping, basketball) as well as the capacity of generalization and utilitary skills.

The authors outline the methodology of elaboration of the annual plan. They also make recommendations for solutions to the problems discussed in the article.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ. PARALELE INEGALE (I)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

1. SCURTĂ CARACTERIZARE A PROBEI *)

Vom observa că și această probă, asemenea altora din gimnastica sportivă, a înregistrat progrese deosebite pe linia creșterii dificultății exercițiilor. Au apărut procedee noi ale căror denumiri nu circulă încă în publicațiile de specialitate. Dacă pînă nu de mult procedeele noi apăreau prin derivare, în prezent se constată apariția acestora prin compunere, ambele direcții fiind expresia creativității antrenorilor și sportivilor. Sub aspect compozițional, procedeele foarte grele și relativ multe sînt repartizate echilibrat pe bare și pe unități de timp. Rafinamentul tehnicii poate fi ilustrat prin următorul exemplu : unele gimnaste execută subbalansare din stînd pe mîini pe bara înaltă — salt înainte, fără a mai atinge bara cu picioarele. Exemplele de acest fel sînt nenumărate. Desprinderile, fie în urcare, fie în coborîre, de pe o bară pe alta, reprezintă un fond motric special și surprinzător. Deși drumul între bare este mereu cel mai scurt (activitate eficientă), procedeele foarte grele au luat locul celor simple, așa-zise de legătură, devenind în același timp elemente de sine stătătoare, excepțiile fiind urcarea și coborîrea. O altă direcție de dezvoltare a probei o constituie împrumutul de la o probă la alta (a nu se confunda cu transferul) a unor procedee de la bara fixă, cu adaptările corespunzătoare, cum ar fi gigantica înapoi. În viitor, acest sistem de „metamorfozare" va continua de vreme ce aceleași legi „guvernează" statica și dinamica exercițiilor pentru probe și sexe diferite. Principalele structuri, pe fondul și din combinarea cărora apar exercițiile competitive impuse și libere, sînt : îndreptările, rotările mici și mari, salturile.

2. EXERCIȚIU DE VALOARE INTERNAȚIONALĂ **)

Stînd, cu fața spre bara joasă, săritură cu întoarcere 180° în atîrnat echer, îndreptare cu desprindere în atîrnat pe bara de sus, balans înainte, îndreptare în sprijin, roată liberă în stînd pe mîini, întoarcere 180° în stînd pe

*) Caracterizarea probei și prezentarea unui exercițiu de valoare internațională reprezintă componente ale părții orientative pentru fiecare probă din gimnastica sportivă. Privitor la procedee, reamintim cititorilor că elementele orientative pe care le avem în vedere sînt : prezentarea în combinație tipică, descrierea și posibilitatea de transfer.

**) Eficiența acestei componente a părții orientative a probei constă în faptul că exercițiul de valoare internațională poate fi luat drept model. Prin model înțelegem o simplificare, o aproximare a realității. Un model relevă liniile analoge și se află într-o corespondență mai mică sau mai mare cu obiectele și fenomenele reale pe care le reprezintă.

mîini, balans-apel pe bara de jos, stabilire înapoi cu trecere peste bară în echer, cu întoarcere 180°, îndreptare în sprijin plutitor, roată liberă-salt înainte depărtat în atîrnat echer (Comăneci), desprindere în atîrnat depărtat echer pe bara de jos, îndreptare cu desprindere în atîrnat pe bara de sus, îndreptare în stînd pe mîini, roată liberă în sprijin mixt, coborîre cu subbalansare, întoarcere 180° și salt înapoi în echer.

BALANS ÎNAPOI DIN SPRIJIN PE BARA ÎNALTĂ, ÎN STÎND PE MÎINI PE BARA JOASĂ

PARTEA ORIENTATIVĂ

1. **Prezentarea în combinație tipică :** îndreptare în sprijin pe bara înaltă, balans înapoi, desprindere în stînd pe mîini pe bara joasă, roată liberă în stînd pe mîini.

2. **Descriere :** din poziția de sprijin cu corpul încordat — controlat, gimnasta execută un balans preparator înainte, după care urmează balansul înapoi al picioarelor și depărtarea bazinului de bară ; brațele efectuează o acțiune de anteducție, avînd ca rezistență bara ; după desprinderea de pe bara de sus, corpul zboară spre bara de jos ; pe această traiectorie rotundă și descendentă, corpul se îndreaptă progresiv din mijloc, iar picioarele urcă, balansul picioarelor înapoi și sus trebuie să fie moderat pentru ca gimnasta să ajungă în stînd pe mîini ; cu privirea și mîinile se va căuta bara de jos ; după prinderea barei de jos, corpul încordat-întins încearcă să se mențină temporar în stînd pe mîini sau în sprijin plutitor ; amortizarea este favorizată de elasticitatea barei care cedează la presiune și de o pregătire de forță a centurii scapulare.

3. **Posibilități de transfer :** din acest procedeu derivă balansul înapoi din sprijin pe bara înaltă în stînd pe mîini pe bara joasă, cu întoarcere 180° (procedeu foarte riscant și încă neexecutat în concursuri).

PARTEA EXECUTIVĂ

SECVENȚE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECȚIONĂRII

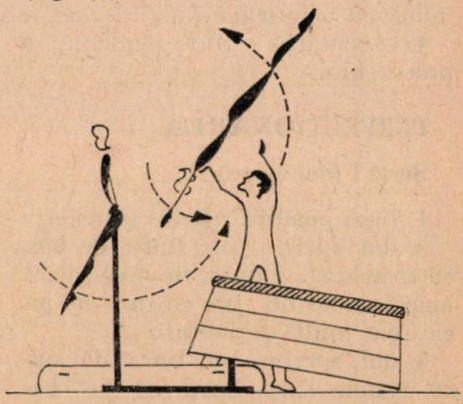
ÎNVĂȚAREA

Seria I :

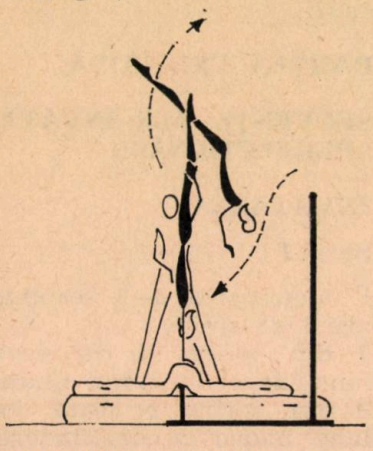
1. menținerea 3—5 secunde a poziției de sprijin ;
2. din sprijin, se va executa balans înapoi în sprijin plutitor ;
3. din sprijin pe bara joasă, balans înapoi cu desprindere și aterizare în stînd ;
4. din sprijin pe bara joasă, balans înapoi cu desprindere, aterizare în stînd și imediat stînd pe mîini.

Seria a II-a :

1. la paralele inegale mici, din sprijin pe bara de sus, cu spatele spre bara de jos, balans înapoi, desprindere și trecere cu ajutor în stînd pe mîini pe capacul lăzii de gimnastică rezemat (fig. 1) ;



2. aceeași încercare, cu ajutor, cu plecare din sprijin pe bara de sus, cu spatele spre bara de jos și aterizare în stînd pe mîini pe bara de jos, acoperită cu o saltea (fig. 2).



Seria a III-a :

1. din sprijin pe bara de sus (aparat de concurs), cu fața spre bara de jos, balans înapoi cu desprindere și răsturnarea corpului și prinderea gimnastei de către 2—4 parteneri ;
2. din sprijin pe bara de sus, cu spatele spre bara de jos, balans înapoi cu trecere în stînd pe mîini pe bara joasă (acoperită cu o saltea), cu ajutor ;
3. aceeași încercare, cu prinderea barei de jos în stînd pe mîini, cu asigurare ;
4. executarea independentă a procedeului.

PERFECȚIONAREA

Seria I (derivate) :

1. (vezi posibilități de transfer) ;
2. din sprijin pe bara de sus, cu spatele spre bara de jos, balans înapoi în stînd pe mîini, cu picioarele mult depărtate ;
3. din sprijin pe bara de sus, cu spatele spre bara de jos, balans înapoi în stînd pe mîini, cu întoarcere 180°, cu picioarele depărtate.

Seria a II-a (combinații) :

1. (vezi prezentarea în combinație tipică) ;
2. indreptare în sprijin pe bara înaltă, desprindere cu întoarcere 180° în stînd pe mîini pe bara de jos, cu picioarele depărtate, trecere în atîrnat echer depărtat, îndreptare și salt înapoi depărtat, cu prinderea barei înalte în atîrnat.

Seria a III-a (integrale) :

1. includerea procedeului în exercițiu impus ;
2. includerea procedeului în exercițiu liber ales.

SUBBALANSARE ÎNAINTE ÎN STÎND PE MÎINI PE BARA JOASĂ, DIN SPRIJIN ÎNAPOI PE BARA ÎNALTĂ

PARTEA ORIENTATIVĂ

1. **Prezentarea în combinație tipică :** subbalansare înainte din sprijin înapoi în stînd pe mîini pe bara joasă, roată liberă înapoi în stînd pe mîini.

2. **Descriere :** din poziția sprijin dorsal pe bara înaltă, cu spatele spre bara joasă, gimnasta ridică cît mai sus bazinul, închizînd foarte mult unghiul dintre trunchi și membrele inferioare ; după depășirea liniei verticale (proiecția barei), toate unghiurile încep să se deschidă, astfel încît, în final, corpul ajunge să fie întins în poziția răsturnată ; progresiv, cu urcarea corpului, capul se duce spre spate pentru a repera bara de jos și a facilita întinderea corpului ; acest procedeu reprezintă o rotare incompletă,

dificultatea constînd în desprinderea și trecerea în stînd pe mîini pe bara joasă.

3. **Posibilități de transfer :** procedeul se transferă prin derivare în subbalansare din sprijin dorsal cu întoarcere 180° în stînd pe mîini pe bara de jos.

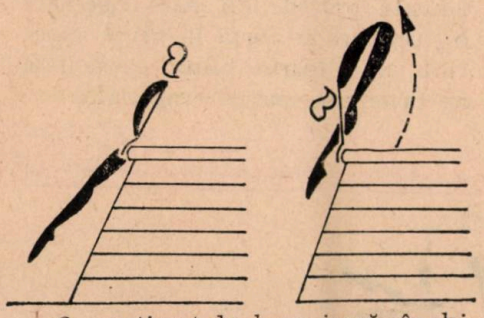
PARTEA EXECUTIVĂ

SECVENȚE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECȚIONĂRII

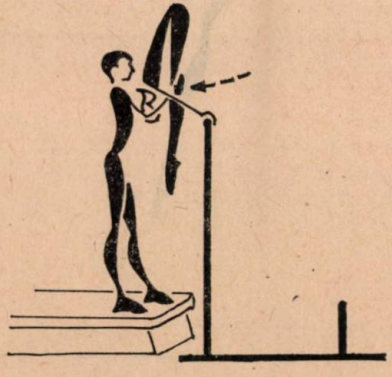
ÎNVĂȚAREA

Seria I :

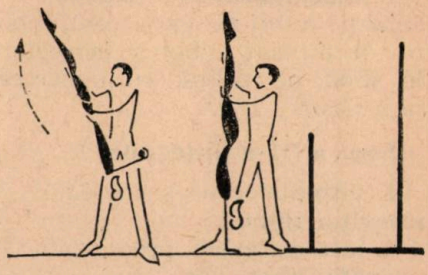
1. așezat longitudinal pe lada de gimnastică, cu palmele pe marginea acesteia ; ridicarea corpului în sprijin, cu închiderea foarte corectă a unghiului dintre trunchi și coapse (fig. 3) ;



2. susținut la bara joasă, închiderea pasivă a unghiului dintre trunchi și coapse cu ajutorul partenerului (fig. 4) ;



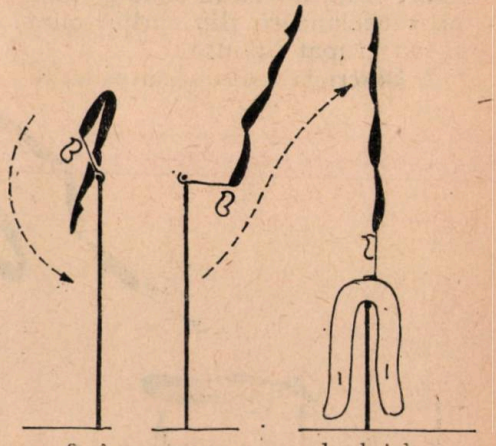
3. din poziția atîrnat îndoit la bara joasă, trecere cu ajutor în stînd pe mîini la sol ; treptat, ajutorul se suprimă (fig. 5).



Seria a II-a :

1. se va relua exercițiul nr. 3 din seria precedentă ;

2. se va încerca procedeul, cu ajutor, la paralele inegale mici, bara de jos fiind acoperită cu o saltea (fig. 6) ;



3. încercarea procedeului la paralele de concurs, bara de jos fiind, de asemenea, acoperită cu o saltea sau cu un manșon.

PERFECȚIONAREA

Seria I (derivate) :

1. încercarea procedeului, cu întoarcere 180° ;

2. încercarea procedeului, cu întoarcere 360°.

Seria a II-a (combinații) :

1. (vezi prezentarea în combinație tipică) ;
2. subbalansarea înainte în stînd pe mîini pe bară joasă, coborîre în atîrnat echer și îndreptare în stînd pe mîini, cu întoarcere prin păşire, 180°.

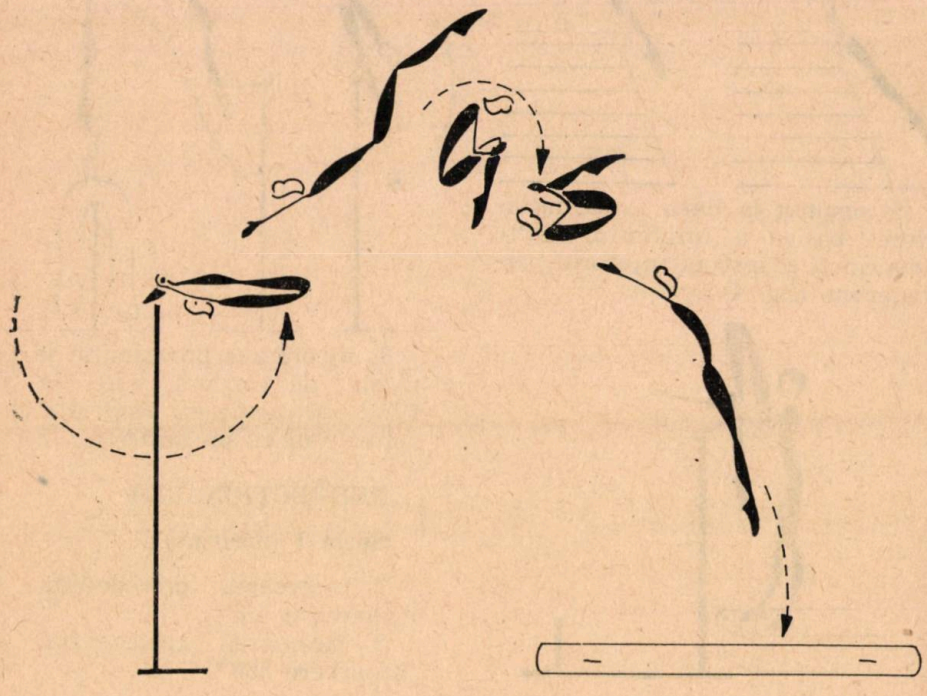
Seria a III-a (integrale) :

1. introducerea procedeului în exercițiu impus ;
2. introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

SUBBALANSARE DIN SPRIJIN MIXT, SALT ÎNAINTE

PARTEA ORIENTATIVĂ

1. **Prezentarea în combinație tipică :** îndreptarea în stînd pe mîini, gigantică înapoi în stînd pe mîini, roată liberă în stînd pe mîini, subbalansare din sprijin mixt și salt grupat înainte.
2. **Descriere :** din stînd pe mîini (sau din gigantică înapoi), gimnasta flexează membrele inferioare pe piept și așează partea anterioară a tălpilor pe bară ; în continuare, corpul se învîrte în jurul barei, îndoit, aproximativ 3/4 ; dacă viteza în gigantica înapoi este mai mare, atunci este foarte probabil ca subbalansarea să fie mai înaltă ; după părăsirea barei, picioarele și apoi pieptul sînt proiectate sub un unghi de aproximativ 45° deasupra orizontalei barei ; zborul prelungit este urmat de salt grupat înainte. Senzațiile musculare sînt foarte diferite față de cele percepute de gimnastă la saltul înainte executat la sol ; viteza unghiulară este, de asemenea, crescută, dat fiind faptul că gimnasta trebuie să execute mai mult de un salt înainte (fig. 7). Pentru reușita procedeului este necesară o pregătire de forță la nivel superior și o foarte bună capacitate de orientare spațio-temporală.



3. **Posibilități de transfer :** procedeul se transferă în coborîrea prin subbalansare și salt dublu înainte grupat, la aceeași probă.

PARTEA EXECUTIVĂ

SECVENȚE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECȚIONĂRII

Seria I :

1. balansări ample, înainte-înapoi ;
2. din sprijin, balans în sprijin plutitor, trecere în sprijin mixt (cu picioarele între mîini) și coborîre prin subbalansare la bara fixă joasă ;
3. urcare în stînd pe bara fixă joasă și salt înainte pe saltele moi, suprapuse ;
4. urcare în stînd pe bara fixă înaltă și salt înainte grupat în groapa de gimnastică ;
5. gigantică înapoi, cu așezarea tălpilor între mîini în sprijin mixt.

Seria a II-a :

1. gigantică înapoi, în sprijin mixt și subbalansare cu reprezentarea saltului grupat înainte, în timpul zborului ;
2. stînd pe mîini la bara joasă, trecere în sprijin mixt, subbalansare în stînd și imediat rostogolire înainte ;
3. o gigantică înapoi, în sprijin mixt, la bara înaltă și salt înainte grupat, cu ajutorul lonjei ;
4. o gigantică înapoi, în sprijin mixt și salt înapoi grupat, cu ajutor la aterizare.

PERFECȚIONAREA

Seria I (derivate) :

1. subbalansare și salt înainte în echer ;
2. subbalansare și salt înainte grupat, cu întoarcere 180° ;
3. subbalansare și salt înainte în echer, cu întoarcere 180° ;
4. subbalansare și salt dublu înainte, grupat.

Seria a II-a (combinații) :

1. (vezi prezentarea în combinație tipică) :
2. gigantică înapoi, întoarcere 360°, gigantică înapoi, în sprijin mixt, subbalansare și salt înainte, în echer.

Seria a III-a (integrale) :

1. introducerea procedeului în exercițiu impus ;
2. introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

I. TUDUSCIUC : L'initiation en gymnastique. Les parallèles inégales (I).

On y fait une caractérisation de l'épreuve et, à la fois, on y a présente trois exercices de valeur élevée à cet appareil. Les exercices auxquels on se réfère, sont : balancement en arrière de l'appui sur la barre haute, en appui sur les mains à la barre basse, sous-balancement en avant de l'appui mixte, saut en avant.

On y fait une présentation à chacun de ces exercices dans la partie d'orientation dans la combinaison typique, la description et les possibilités de transfert, et dans la partie exécutoire — des séquences de l'étude et du perfectionnement. Pour chacun de ces moments annoncés sont présentés des exercices adequats.

I. TUDUSCIUC : Gymnastics Initiation. Asymmetrical Parallel Bars (I)

The author amply describes the event and outlines, in addition, three excellent relevant exercises : feints with double leg including support on the high bar and hands resting on the low bar ; feints with single leg with hands resting on the low bar and support backward ; feints with combined support and forward somersault.

The author gives full details for each of the exercises, describing the typical combinations and the possibilities of transfer ; he also explains how the exercises are to be performed, learned and improved. Adequate exercises accompany each of the moments included.

MODERNIZAREA SISTEMULUI INFORMAȚIONAL AL COMPETIȚIILOR MONDIALE DE HOCHEI PE GHEAȚĂ

Matematician RADU SCARLAT
Matematician GAVRILĂ BALINCA
I.C.P.P.A.M. — Galați

Sînt binecunoscute complexitatea și dinamica jocului de hochei pe gheață și, implicit, sistemul informațional generat de acesta. Dificultățile stăpînirii acestui sistem sporesc considerabil în cazul unei competiții de mare anvergură.

Este pentru prima dată în țara noastră cînd întreaga evidență privind desfășurarea unui campionat mondial (Galați, 16—24 martie 1979), prelucrarea informațiilor ce l-au însoțit, precum și editarea rapoartelor caracteristice diferitelor faze ale sale (repriză, meci, etapă) au fost automatizate.

Care a fost punctul de plecare al acestei gîndiri ?

În primul rînd, o cerință obiectivă : furnizare de rapoarte autentice într-un timp foarte scurt (ceea ce este esențial), la peste o sută de specialiști, ziariști, membri ai Directoratului etc.

În al doilea rînd, dorința organizatorilor C.M. de la Galați de a reedita și, eventual, de a depăși performanțele realizate în 1978 la Praga, grupa A, în sensul prelucrării datelor și asigurării unui tiraj satisfăcător de exemplare ale documentelor elaborate.

Pentru realizarea deziderateloi formulate se impunea alegerea unei aparaturi electronice de înregistrat, prelucrat și editat care să prezinte înaltă siguranță în funcționare și comoditate în instalare. Motivația este evidentă dacă ținem seamă că aparatura trebuia amplasată într-unul din compartimentele patinoarului, fără climatizare specială și să funcționeze ireproșabil pentru a nu compromite întreaga evidență a datelor și, în consecință, informarea specialiștilor, avînd în vedere că totul urma să fie preluat de ordinator și de utilizatorii săi.

În raport de posibilitățile locale s-a ales o configurație de tip HEWLETT-PACKARD de la Centrul de calcul al Institutului de cercetări și proiectări de fabricație pentru produse plate și acoperiri metalice (I.C.P.P.A.M.) din Galați a cărei schemă bloc este prezentată în figura 1.

Modernizarea întregului sistem informațional aferent C.M. de la Galați a necesitat o rigoare și ordine deosebite în activitatea premergătoare campionatului, desfășurată de informaticienii investiți cu girul acestei responsabilități, autorii de față.

Prioritatea indiscutabilă, **analiza jocului de hochei,** atît a dinamicii și regulamentului său sever, cît și a buletinelor și rapoartelor admise de Federația internațională a fost prima etapă în vederea computerizării datelor.

Apoi, în vederea alocării de spațiu pentru memorare, a elaborării programelor de automatizare a muncii clasice știute, era imperios necesar să se cunoască :

— numărul de țări participante ;

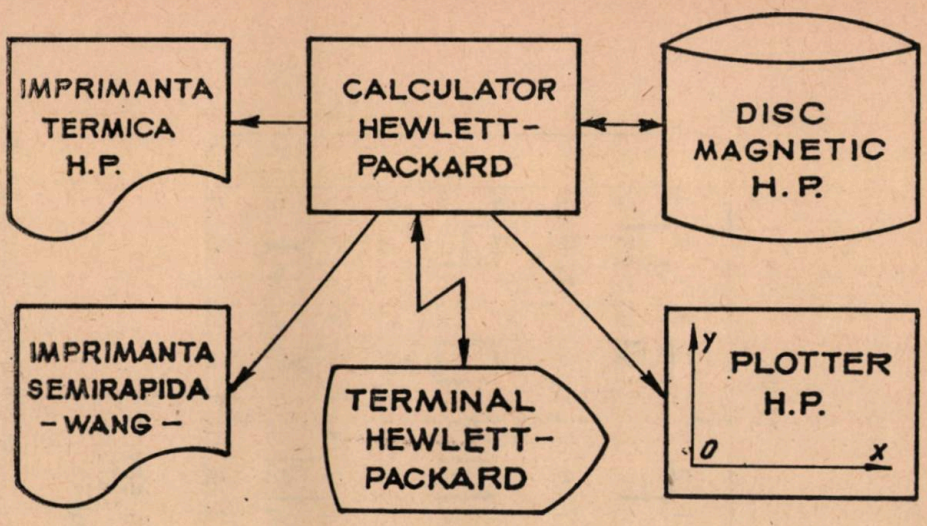


FIG. 1 - CONFIGURATIA ELECTRONICA DE CALCUL FOLOSITA LA C.M.

— numărul de serii ;

— numărul maxim de jucători admiși în formația de joc ;

— numele și prenumele fiecărui jucător ;

— numărul de pe tricou al unui jucător și posibilitatea schimbării pe parcursul competiției a acestuia ;

— numărul maxim de „conturi" ce trebuie inițializate și actualizate (ex. : șuturi trase la poartă, goluri înscrise, pase de gol, șuturi stopate sau apărate, penalizări distribuite pe cele 26 de tipuri etc.) ;

— regulamentul privind stabilirea clasamentului, a „Cupei fairplay".

Fără îndoială, un capitol important l-a constituit transmiterea datelor de la patinoar la sistemul de centralizare și prelucrare. Aceasta s-a realizat cu ajutorul unui TERMINAL DE ACELAȘI TIP HEWLETT-PACKARD (care a constituit și un punct de atracție pentru spectatori prin mesajele grafice luminoase afișate pe ecranul său). Sursele de informații transmise au fost **foaia de arbitraj** și **buletinul-șut** (fig. 2) concepute anume pentru înscrierea de către două echipe de observatori a datelor cu privire la șuturile trase la cele două porți. În

TEAM :

TEAM NO	PLAYER NO	POSIT.	CLASS	ADVERS PLAYER

ordine, aceste date se refereau la : codul echipei jucătorului, numărul acestuia, poziția din care a șutat (fig. 3), categoria șutului, numărul jucătorului advers în cazul cînd a fost stopat sau apărat.

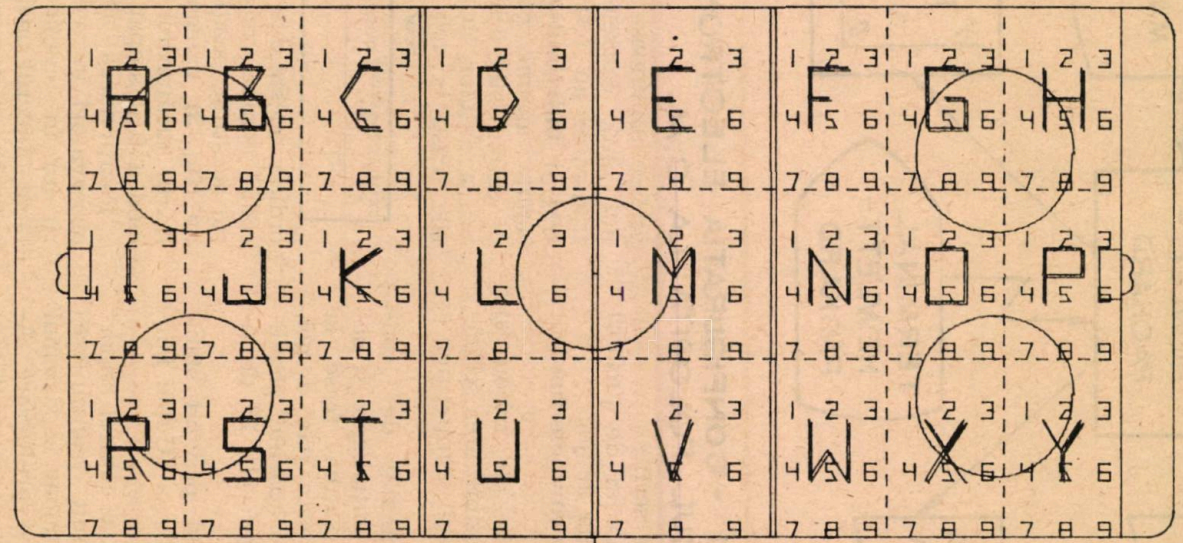
Poziționarea șutului de către observatori în vederea consemnării lui în buletinul menționat a făcut obiectul unei organizări matematice a terenului de joc așa cum se poate deduce examinînd figura 3.

Fiecare transmitere către „mașina informațională" a ansamblu-

SCHEMA SUTURILOR
SHOT CHART

GAME:

TEAM: PERIOD: TEAM:



* GOLURI	GOALS *
(GOLURI SALVATE	GOALIE'S SAVES (
+ SUTURI STOPATE	PLAYERS' STOPS +
- IN AFARA PORTII	OFF TARGET -
TOTAL:	TOTAL

COMPUTING CENTRE- I CPPAM GALAT I -CALCULATOR PLOTTER

lui de date ce caracteriza un anumit eveniment al jocului — înscrierea unui gol, penalizarea unui jucător sau executarea unui șut semnificativ — era urmată instantaneu de procesul prelucrării, sub diferite forme, a acestor date.

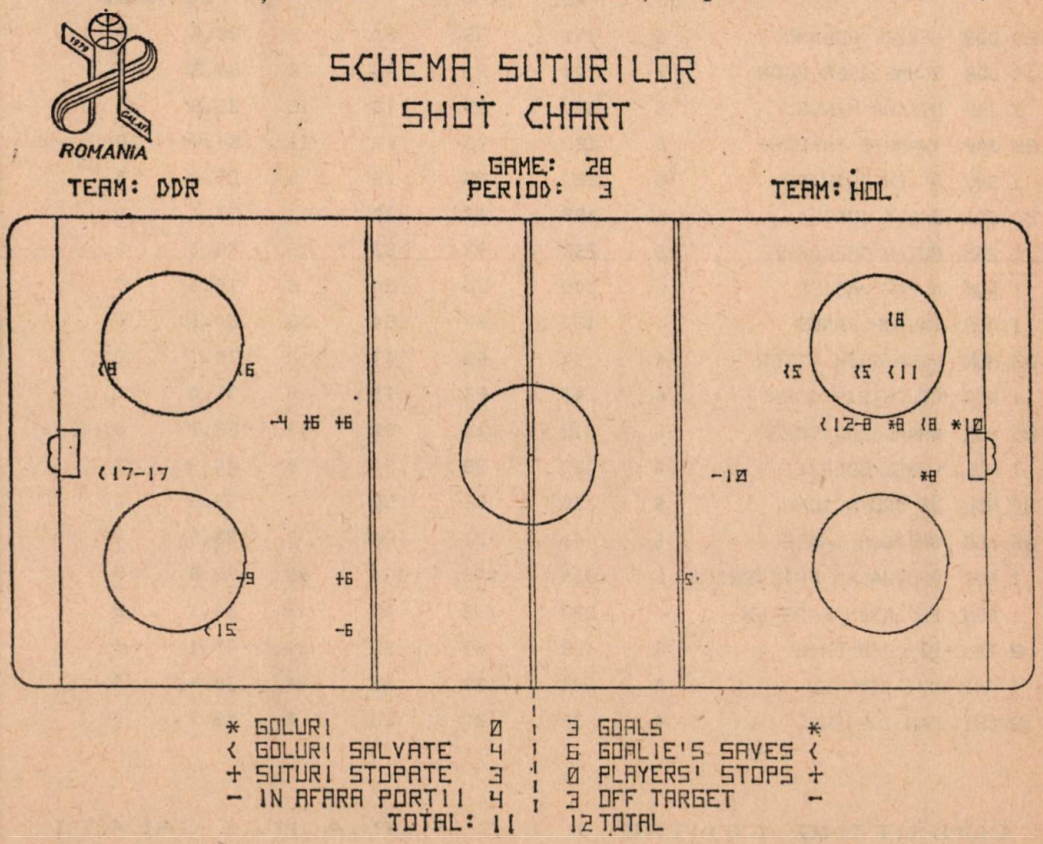
Chiar și numai acest transfer de sarcini de la om la mașină constituie cu certitudine modernizarea sistemului informațional al unei largi și dense competiții. Dar, desigur, nu simpla substituire de mijloace sau metode, aservite unui scop, înseamnă modern. Conjugarea noului cu eficiența, armonizarea acestora, conferă celui dintîi valoare social-economică și, deci, validarea circulației sale.

A însemnat un debut reușit, în planul acestor axe — **modern** și **eficient** —, experiența de la Galați prilejuită de C.M. de hochei ?

Realitatea s-a dovedit și în acest caz supremul judecător.

Faptul că desemnarea celei mai bune formații de jos a campionatului — „All Star Team" — un apanaj pînă acum în exclusivitate al ziariștilor, s-a bazat pe „deciziile" computerului, ni se pare cu semnificații deosebite.

Mai precis, care sînt deosebirile față de procedura clasică referitoare la întocmirea statisticilor determinate de evoluția campionatului Mondial de hochei, ce posibilități suplimentare a oferit și



oferă tehnica modernă de calcul ?

Este util în acest sens să amintim care au fost rapoartele care au stat în atenția specialiștilor sau comentatorilor sportului pe gheață :

1. raportul jocului după prima, a doua și a treia repriză ;
2. schema șuturilor (fig. 4) ;
3. statistica individuală a jucătorilor pe echipă ;
4. statistica individuală a portarilor ;
5. clasamentul echipelor, pe serii sau în final ;
6. „Cupa fair-play" ;

****

* STATISTICA INDIVIDUALA - PORTARI *

* INDIVIDUAL STATISTICS -GOALKEEPERS *

****

INCLUDING GAME: 28

NO	TEAM	GOALKEEPER	GAMES PL.	MINUTES PL.	SHOTS ON GOAL	SAVES	GOALS	SAVES %	PEN. MIN.
20	DDR	HERZIG ROLAND	6	151	35	31	4	88.6	0
19	DDR	SCHMEISSER EGON	6	209	51	43	8	84.3	0
1	JAP	MISAWA MINORU	6	180	85	73	12	85.9	0
25	JAP	IWAMOTO TAKESHI	6	180	73	62	11	84.9	0
1	SWI	ANKEN OLIVIER	6	227	85	76	9	89.4	0
20	SWI	JAGGI JURG	6	133	48	37	11	77.1	0
22	ROM	HUTAN GHEORGHE	6	258	98	83	15	84.7	0
1	ROM	MORAR VASILE	6	102	26	20	6	76.9	0
1	HUN	BALOGH JANOS	4	130	67	54	13	80.6	0
22	HUN	KOVALCSIK PETER	4	110	59	47	12	79.7	0
1	NOR	GOLDSTEIN JORN	6	47	25	19	6	76.0	0
20	NOR	WHAALBERG TORE	6	313	110	91	19	82.7	0
1	HOL	GOBEL GERRIE	6	180	99	90	9	90.9	0
30	HOL	DE BRUYN IOHN	6	180	62	58	4	93.5	0
25	AUS	GRITSCH DANIEL	6	41	31	26	5	83.9	0
1	AUS	PROCHASKA FRIEDERICH	6	319	145	120	25	82.8	0
1	DEN	PETERSEN KARSTEN	6	232	113	95	18	84.1	2
2	DEN	STILLER ERIK	6	128	67	53	14	79.1	0
1	CHI	CUI TINGWEN	4	204	117	93	24	79.5	0
2	CHI	HAN ZHENJUN	4	36	30	23	7	76.7	0

COMPUTING CENTRE - I.C.P.P.A.M.- GALAȚI

* I I R U C - SERVICE *

7. clasamentul general al jucătorilor ;

8. clasamentul apărătorilor.

Harta șuturilor, concepută astfel ca în dreptul echipei menționate deasupra cadrului — reprezentînd patinoarul — să fie trecute șuturile de atac la poarta adversă, era executată la PLOTTER (trasator grafic automat) în timpul jocului, după fiecare transmitere a unui buletin-șut, fiind posibil în acest fel ca după ultimul minut de joc al unei reprize, acest document, multiplicat prin **„Xerox"**, să fie difuzat celor interesați. Nepropunîndu-ne un calcul de eficiență, lăsăm în seama cititorilor aprecierea timpului și capacitățile umane necesare executării obișnuite a acestui raport, important mai cu seamă pentru tehnicienii sportului cu crosa și pucul.

În vederea desemnării „Cupei Fair Play" trebuiau consultate fișierele a două sute de jucători privind cele 26 de penalizări, urmînd a se face centralizarea timpului de penalizare pe fiecare echipă. Durata execuției acestei operații este parametrul distinctiv în raport cu procedura clasică.

Dacă ne referim însă la statistica generală a jucătorilor, este suficient să presupunem că cinci jucători sînt la egalitate de puncte pentru a estima timpul necesar și dificultățile ordonării lor în clasament avînd în vedere celelalte criterii de sortare : numărul de goluri, eficiența (%), timpul de penalizare, jocurile la care a participat. Extinzînd această situație la toți jucătorii care au participat la acest campionat, dificultățile de realizare a acestui raport, într-un timp scurt, cerut de ne-

CLASAMENTUL ECHIPELOR
STANDINGS

FINAL 1 - 4 PLACE

INCLUDING GAME: 28

	DDR	ROM	HOL	NOR	GAMES	WON	TIED	LOST	GOALS	POINTS	RANK	
DDR	*****	4:3	3:4	9:2	3	2	0	1	16:9	4	2	DDR
ROM	3:4	*****	2:3	3:2	3	1	0	2	8:9	2	3	ROM
HOL	4:3	3:2	*****	8:1	3	3	0	0	15:6	6	1	HOL
NOR	2:9	2:3	1:8	*****	3	0	0	3	5:20	0	4	NOR

FINAL 5 - 8 PLACE

INCLUDING GAME: 28

	AUS	DEN	SWI	JAP	GAMES	WON	TIED	LOST	GOALS	POINTS	RANK	
AUS	*****	4:3	2:7	2:3	3	1	0	2	8:13	2	7	AUS
DEN	3:4	*****	1:3	4:11	3	0	0	3	8:18	0	8	DEN
SWI	7:2	3:1	*****	4:3	3	3	0	0	14:6	6	5	SWI
JAP	3:2	11:4	3:4	*****	3	2	0	1	17:10	4	6	JAP

COMPUTING CENTRE - I C P P A M - GALATI

* I I R U C - SERVICE *

****
* S T A T I S T I C A I N D I V I D U A L S I M P L U - J U C A T O R I *
* S I M P L E I N D I V I D U A L S T A T I S T I C S - P L A Y E R S *
****

INCLUDING GAME: 28

RANK.	TEAM	POSITION	PLAYERS	NO	GAMES	PEN. MIN.	SHOTS	GOALS	%	ASS.	POINTS
1	HOL	LW	DE HEER JACK	8	6	4	34	9	26.04	8	17
2	JAP	C	WAKABAYASHI OSAMU	18	6	0	33	9	27.02	7	16
2	DDR	RW	PETERS DIETMAR	17	6	0	36	8	22.02	8	16
4	JAP	LW	ITOH MINORU	17	6	0	28	8	28.05	4	12
5	DDR	RW	MULLER GERHARD	18	6	4	25	6	24.00	4	10
5	HOL	C	VAN WIEREN LARRIE	3	6	14	16	2	12.05	8	10
7	HOL	RW	JANSSEN JAN	10	6	4	20	7	35.00	2	9
7	AUS	LW	KONIG RUDOLF	5	6	0	34	6	17.06	3	9
9	HOL	RW	DE CLOE DICK	5	6	2	38	5	13.01	2	7
9	DDR	C	RADANT DETLEF	11	6	2	30	4	13.03	3	7
9	DDR	RD	FRENZEL DIETER	5	6	0	29	3	10.03	4	7
9	HOL	RD	PETERNOUSEK GEORGE	9	6	14	16	1	6.02	6	7
13	JAP	C	YAMAUCHI SHUUJI	19	6	4	11	5	45.04	1	6
13	AUS	LD	CUNNINGHAM RIK	3	6	14	41	5	12.01	1	6
13	NOR	RW	SETHERENG MORTEN	10	6	6	24	4	16.06	2	6
13	ROM	LW	AXINTE DUMITRU	7	6	8	28	4	14.02	2	6
13	DDR	C	PATSCHINSKI RAINER	9	6	4	29	3	10.03	3	6
13	ROM	C	TUREANU DORU	6	6	12	30	3	10.00	3	6
13	DDR	RW	PROSKE FRANK	8	6	2	10	2	20.00	4	6
13	NOR	RW	MYHRE GEIR	8	6	2	15	2	13.03	4	6
13	JAP	LW	MISAWA SATORU	12	6	2	27	2	7.04	4	6
22	SWI	RW	CONTE GIOVANNI	10	6	2	19	5	26.03	0	5
22	HOL	RW	BERTELING RONNIE	4	6	0	12	3	25.00	2	5
22	SWI	C	LORTSCHER ARNOLD	9	6	0	18	3	16.06	2	5
22	HOL	C	DE GRAAUW CORKIE	20	6	0	20	3	15.00	2	5
22	HOL	C	VAN DE BROEK KLAAS	15	6	8	21	3	14.02	2	5
22	DDR	LW	BIELAS MARTIN	16	6	6	22	3	13.06	2	5
22	JAP	RW	HONDA YOSHIAKI	7	6	6	9	2	22.02	3	5

COMPUTING CENTRE - I C P P A M - GALATI
* I I R U C - SERVICE *

```
*************************************
*   C U P A   F A I R   P L A Y   *
*   F A I R   P L A Y   C U P     *
*************************************
```

INCLUDING GAME: 28

RANK	TEAM	GAMES PLAYED	TOTAL OF PENALTIES 2'	5'	10'	GAME MISC	GROSS MISC	MATCH PEN	POINTS
1	DDR	6	21	0	0	0	0	0	42
2	SWI	6	25	0	0	0	0	0	50
3	NOR	6	34	0	0	0	0	0	68
4	DEN	6	26	1	0	0	0	1	72
5	JAP	6	27	1	0	0	0	1	74
6	HOL	6	43	1	0	0	0	0	91
7	ROM	6	44	1	0	0	0	0	93
8	AUS	6	37	0	1	1	0	0	94

COMPUTING CENTRE-I.C.P.P.A.M.- GALATI
I I R U C - SERVICE

cesităţi, sînt cu mult mai mari.

Avantajul folosirii tehnicii moderne este cu atît mai evident, cu cît avem în vedere editarea rezultatelor obţinute în urma prelucrării informaţiilor depuse pe suport magnetic.

Imprimanta folosită la acest campionat, dezvoltînd o viteză de 200—250 de rînduri pe minut (modestă în raport cu cele rapide, de 600—1 200 de rînduri pe minut) a suplinit capacitatea a cel puţin 30 de dactilografe.

Aspectul cel mai pregnant, care reliefează virtuţile computerului, eficienţa lui este legat de **baza de date** creată pe discul magnetic, de accesul rapid la informaţii şi de posibilitatea, în raport cu această însuşire, de a executa numeroase combinaţii între datele înmagazinate, care pot însemna tot atîtea studii valoroase puse la dispoziţia tehnicienilor, îndrumătorilor, conducătorilor de organizaţii sportive. La Campionatul Mondial de la Galaţi ele au fost

limitate de statutul federației.

Afirmațiile diverșilor reprezentanți ai țărilor participante cu privire la organizarea recentei competiții, pe care le înglobăm în cea mai reprezentativă cu putință : **„totul a fost perfect"**, îndrăznim să credem că au avut ca suport și această componență — cu o pornire deloc neglijabilă — a înregistrării, prelucrării, editării și furnizării, într-un timp minim posibil, a rapoartelor așteptate de cei interesați.

Experiența de la Galați cu prilejul Campionatului Mondial de hochei pe gheață, grupa B, referitoare la realizarea sistemului informațional aferent acestuia poate fi extinsă.

R. SCARLAT, G. BALINCA : La modernisation du système informationnel des competitions mondiales de hockey sur glace.

A l'occasion du Championnat Mondial de hockey sur glace, groupe B, ayant eu lieu à Galați entre 16—24 mars 1979, toute l'evidence de la compétition, l'interprétation des informations et la rédaction des rapports caractéristiques aux différentes phases ont été automatisées.

Pour la réalisation de ces opérations, en première roumaine, on a choisi une configuration du type HEWLETT-PACKARD ou centre de calcul de l'Institut d'études de spécialité de Galați on a effectué des données recueillies au patinoire au système de centralisation et d'interpretation, en utilisant la fiche d'arbitrage et le bulletin-shoot conçus à dessin, qui contenaient, d'une manière codifiée les équipes, les joueurs, le numéro figurant sur leurs tricots, la position d'ou l'on shootait entre les buts, la caractéristique du shoot, la mise en position des joueurs et des shoots, la réalisation des buts, leurs auteurs et co-auteurs, les penalties etc.

Après la dernière minute de jeu, multipliée par le système „Xerox", le bulletin-shoot peut-être diffusé immédiatement à ceux intéressés.

R. SCARLAT, G. BALINCA : The Modernization of the Informational System of World Ice Hockey Competitions

On the occasion of the World Ice Hockey Championships, group B, which took place in Galatz, from 16 to 24 March 1979, the whole registration of the competition, information processing and editing of reports by phases was automated.

For all these operations, which were performed in Romania for the first time, the system adopted was of the HEWLETT-PACKARD type provided by the Computation Centre of the relevant Designing Institute of Galatz. The data collected on the skating rink were sent to the centralization and processing centre under the form of referee cards and shoot bulletins, which were conceived for the purpose, and which comprised in a codified system the teams, the players, the number on their shirts, the shooting position, the kind of shooting, the positioning of players and shoots, the marking of goals, the goal-getters and their helpers, the penalties, etc.

The shoot bulletins were rank xeroxed immediately after the last minute of the periods and quickly made known to all those concerned.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CONTRIBUȚIE LA STABILIREA CICLULUI REAL AL ACTIVITĂȚII PRACTICE A ARBITRULUI DE FOTBAL MODERN

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S.

ÎN LOC DE INTRODUCERE

Acest material reprezintă chintesența activității și colaborării Centrului de perfecționare al C.N.E.F.S. cu Colegiul central al arbitrilor din cadrul F.R.F., în perioada ianuarie-iulie 1978—1979.

Pe această cale, vrem să mulțumim tuturor arbitrilor de fotbal pentru ajutorul dat în realizarea acestui studiu.

IMPORTANȚA TEMEI

1. **Rolul arbitrului de fotbal** este bine determinat în activitatea fotbalistică internă și internațională (unde reprezentanții români s-au ridicat la nivelul marilor performanțe internaționale).

2. Activitatea practică a arbitrului de fotbal are un **ciclu obligatoriu practic** de care trebuie să se țină seama atît în **selecția arbitrilor, cît și în pregătirea, perfecționarea și repartizarea lor la diferite jocuri.**

3. În sfîrșit, acest material poate fi socotit un **îndreptar practic al activității arbitrului de fotbal modern.**

OBIECTIVELE STUDIULUI

1. Cunoașterea **personalității arbitrului de fotbal.**

2. **Triunghiul personalității arbitrului de fotbal,** determinat cu ajutorul mijloacelor moderne.

3. **Ciclul complet al pregătirii pentru un joc** (ciclul săptămînal al pregătirii arbitrului de fotbal).

METODELE DE CERCETARE

1. Ancheta psiho-socio-profesională.

2. Chestionarul de personalitate (CATTELL) — forma A.

3. Examinarea teoretică „BLITZ-TEST", folosind întrebările cu ajutorul filmului didactic, iar răspunsurile fiind trecute într-o foaie specială, într-o perioadă foarte scurtă de timp.

4. Dialogul dirijat, cu ajutorul diferiților specialiști (antrenori, jucători, conducători de echipe, ziariști sportivi, suporteri și spectatori etc.).

5. Studiul bibliografiei.

6. Examinarea practică a arbitrilor, cu ajutorul probelor de control stabilite de Colegiul central al arbitrilor.

7. Metoda autoaprecierii, aplicată arbitrilor.

8. Metoda de cunoaștere cu ajutorul notelor acordate arbitrilor de :

8.1. ziariștii sportivi ; comentatorii de specialitate de la ziarul „Sportul", pentru fiecare joc, cu note de la 1 la 10 ;

8.2. observatorii federali, cu note de la 1 la 4 (notarea F.I.F.A.).

9. Observarea directă la jocurile campionatului 1978—1979, cu ajutorul fișelor speciale ale F.R.F. și al celor realizate de noi.

10. Opinia Colegiului central al arbitrilor.

LOTUL EXPERIMENTAL

Lotul experimental a fost alcătuit din arbitrii divizionari A (37) și cei divizionari B (163), deci totalizînd 200 de arbitri de categoria I, loturile A și B.

METODICA DESFĂȘURĂRII STUDIULUI

Studiul a fost efectuat în perioada anilor 1978—1979, în patru etape importante, și anume :

— Etapa I — februarie, 1978, București;
— Etapa a II-a — iulie, 1978, Brașov ;

— Etapa a III-a — ianuarie, 1979, București ;
— Etapa a IV-a — iulie, 1979, Sibiu.

ANALIZA REZULTATELOR

În urma realizării acestui studiu, am obținut mai multe rezultate pe care le socotim (din experimentarea lor practică și din reverificarea lor) importante instrumente în realizarea ciclului complet al activității arbitrului de fotbal modern, după cum urmează :

1. **Rolul arbitrului de fotbal** (vezi anexa 1).

1.1. Arbitrul de fotbal este specialistul-judecător care trebuie să ajute spectacolul sportiv al unui joc de fotbal să se desfășoare după regulile oficiale ale F.R.F.

1.2. Munca, strădania, lupta, dăruirea, sacrificiile pe care le fac cele două echipe (jucători, antrenori, conducători, susținători și spectatori), pentru a realiza victoria într-un joc, trebuie să fie conduse într-o manieră de **fair play**, de imparțialitate și sportivitate totală !

1.3. În realizarea acestui rol de **conducător de joc, de judecător neutru, arbitrul de fotbal este ajutat de o serie de observatori neutri, care, în același timp, îl și obligă (pe arbitru) să aplice regulamentul de joc.**

1.4. În sfîrșit, arbitrul de fotbal nu poate fi **fair play** într-un joc numai datorită următoarelor cauze :

a. inconveniente în privința sănătății fizice și psihice ;

b. lipsa valorii profesionale de arbitru ;

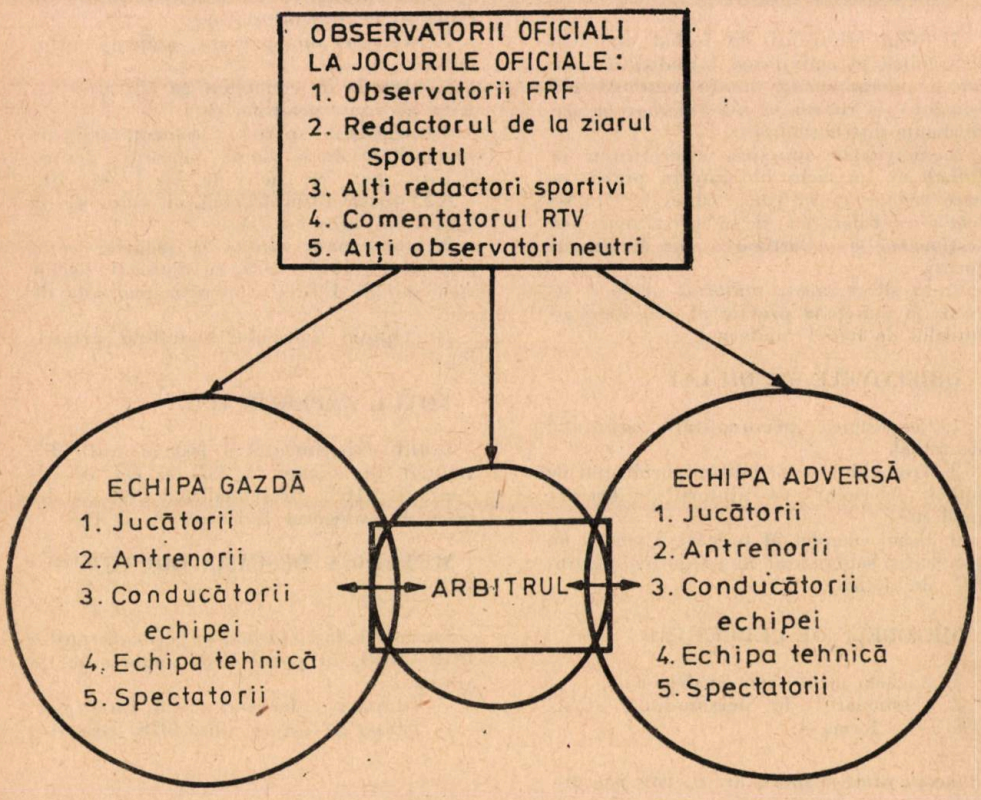
c. idei preconcepute despre rezultatul jocului.

1.5. Față de aceste argumente, **rolul arbitrului este clar, iar comportarea sa este influențată numai de factorii pe care i-am prezentat la punctul 1.4.**

2. **Cum cunoaștem personalitatea arbitrului de fotbal ?**

Anexa 1

ROLUL ARBITRULUI DE FOTBAL



În acest sens, au fost reliefate 7 aspecte strategice ale activității și vieții arbitrului de fotbal, în funcție de care reușim să cunoaștem într-adevăr un arbitru de fotbal, după cum urmează :

2.1. Ce personalitate are arbitrul de fotbal ?

Aceasta o putem realiza prin analiza personalității, pe baza celor trei laturi distincte-clasice (ale personalității) :

— temperamentul (coleric, sanguin, flegmatic) ;

— caracterul (recunoscut sau nerecunoscut de majoritate) ;

— factorii motivaționali, volitivi, acționali etc. (exprimați prin activismul arbitrului, forma de devenire, lupta pentru progresul profesional-sportiv etc.).

2.2. **Categoria de clasificare și perioada de activitate competițională viitoare ca arbitru de fotbal,** date de raportul dintre următoarele relații :

— categoria de clasificare ;

— lotul din care face parte (lotul B, lotul A, lotul F.I.F.A.) ;

— experiența și valoarea arbitrajelor efectuate ;

— vîrsta cronologică și cea sportivă în arbitraj.

Toate acestea ne dau o imagine reală asupra viitorului arbitrului de fotbal, condiție indispensabilă în determinarea personalității unui arbitru de fotbal.

2.3. **Starea de sănătate psihică și fizică.**

Aceasta se realizează prin circuitele de examinare de la **Centrul de medicină sportivă** din București și sînt menite să ne redea exact **coeficientul de rezistență specifică al organismului la efortul marilor performanțe din fotbalul actual.**

2.4. **Forma sportivă sau starea de antrenament fizică a arbitrului de fotbal.**

Rezistența în regim de viteză, după metoda antrenamentului cu intervale, ne poate da starea de antrenament a arbitrului, pe care Colegiul central al arbitrilor o realizează prin următoarele probe de control :

— 4×10 m (alergare), legate între ele ;

— 30 m plat (alergare) ;

— 400 m plat (alergare) ;

— distanța, în metri, parcursă de arbitru într-o alergare pe teren plat, în timp de 12 minute (testul COOPER).

Pentru obținerea calificativului **reușit,** arbitrul trebuie să îndeplinească un barem pe care Colegiul central al arbitrilor îl stabilește în funcție de nivelul performanțelor urmărite.

2.5. **Cunoașterea teoretică a regulamentului de joc.**

Și această probă este realizată de Colegiul central al arbitrilor prin testarea făcută înaintea fiecărui sezon competițional (așa-numita testare BLITZ, în care întrebările sînt puse prin intermediul filmului didactic F.I.F.A. și U.E.F.A., iar răspunsurile sînt formulate pe file speciale, fiind punctate).

2.6. **Comportarea civică a arbitrului de fotbal.**

Este unul din capitolele importante în aprecierea unui arbitru, aspectele civice rămînînd la fel de însemnate, ca și cele enumerate mai înainte (profesiunea de bază ; familia, viciile ; valoarea sportivă națională și internațională ; recunoașterea de către lumea sportivă a valorii sale civice și profesionale, în privința arbitrajului).

2.7. **Comportarea și randamentul practic în terenul de fotbal.**

Acest al 7-lea aspect al personalității arbitrului de fotbal este cel mai important, dar experiența practică națională și internațională ne obligă să recunoaștem că **cine nu corespunde celor 6 puncte ale acestui ciclu al vieții practice reale a unui arbitru de fotbal nu poate avea un randament practic corespunzător.** De aceea, acest al 7-lea aspect îl socotim ca final și, în același timp, ca o rezultantă a primelor șase puncte, așa cum le-am prezentat mai sus.

3. **Triunghiul personalității arbitrului de fotbal** (vezi anexa 2).

Pentru a realiza un instrument în sprijinul **selecției,** al **pregătirii** și al **promovării** arbitrului de fotbal, prezentăm și propunem un **triunghi al personalității** arbitrului de fotbal, conceput cu ajutorul unui număr de trei categorii de specialiști, după cum urmează :

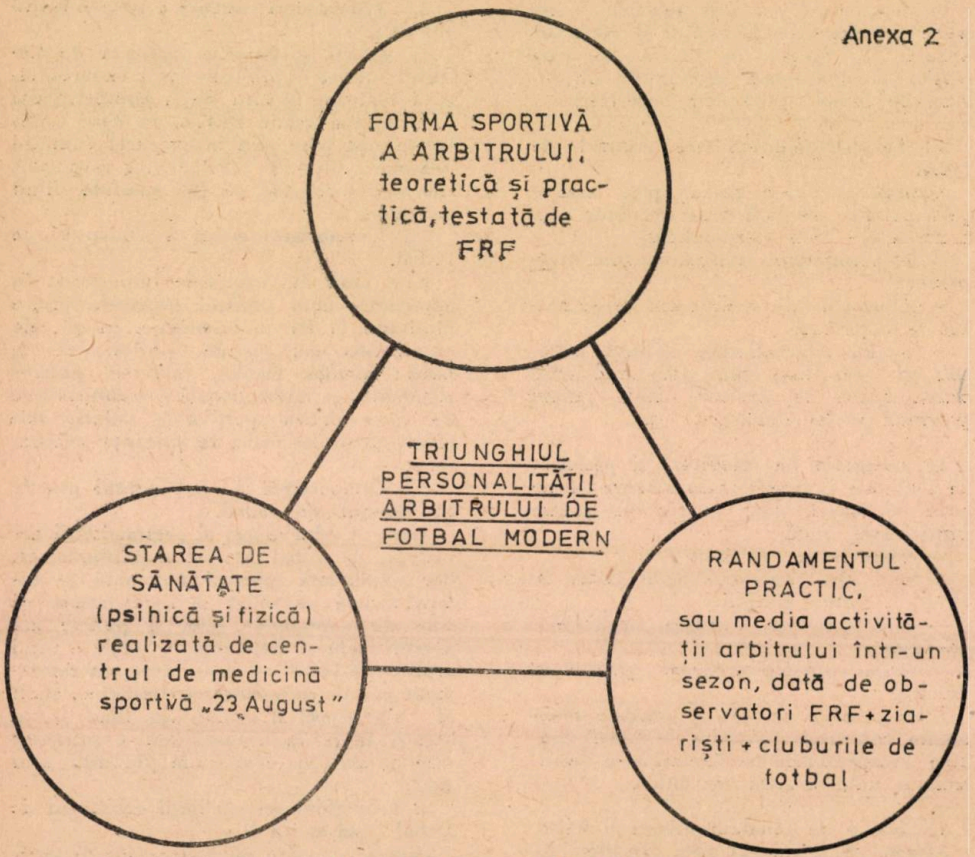
3.1. **Starea de sănătate** (psihică și fizică) este testată de **Centrul de medicină sportivă** din București, prin examenul complet (circuitul complet medical care se efectuează cu sportivii de performanță din țara noastră).

3.2. **Forma sportivă a arbitrului** (teoretică și practică), determinată de Colegiul central al arbitrilor, în scurtele examinări dinaintea fiecărui sezon competițional, corespunzînd cu scurtele **perioade de perfecționare anuală** pe care F.R.F. le organizează pentru arbitrii din loturile A și B.

3.3. **Randamentul practic** (media activității arbitrajului realizat de arbitru într-un sezon fotbalistic), determinat de trei mari factori independenți între ei :

— media notelor **observatorilor federali** la jocurile arbitrate de arbitrul respectiv ;

Anexa 2



— media notelor redactorilor de la ziarul „Sportul", care au fost date — în cronici — de fiecare dată de alt ziarist ;

— media notelor cluburilor de fotbal (antrenori, jucători, conducători de echipe), care au fost date după fiecare joc oficial și consemnate de observatorul federal în foaia de arbitraj.

Pentru fiecare arbitru, pentru fiecare sezon, Colegiul central al arbitrilor va avea o notă la cele trei aspecte ale triunghiului personalității, realizate de specialiști care participă la fenomenul fotbal, independent unul de altul, valoarea arbitrului într-o perioadă de un an competițional neputînd fi influențată decît de însuși arbitrul de fotbal în cauză (de starea sa de sănătate fizică și psihică, de forma sa sportivă și, mai ales, de randamentul practic din terenul de fotbal).

4. Ciclul săptămînal de pregătire al arbitrului de fotbal modern.

După ce am văzut : rolul arbitrului de fotbal în desfășurarea jocului de fotbal, factorii personalității arbitrului de fotbal, triunghiul personalității, încheiem ciclul real al activității practice a arbitrului de fotbal cu CICLUL SĂPTĂMÎNAL AL PREGĂTIRII ARBITRULUI DE FOTBAL.

Pentru aceasta, am împărțit întreaga activitate dintr-o săptămînă în acțiuni separate, după cum urmează :

— acțiuni înainte de joc ;
— acțiuni în timpul jocului ;
— acțiuni imediat după joc ;
— acțiuni pentru săptămîna dinaintea jocului oficial viitor.

4.1. Acțiunile arbitrului de fotbal dinaintea unui joc oficial (vezi anexa 3).

4.1.1. Fiind un factor important al activității sportive, arbitrul de fotbal trebuie să se pregătească, întocmai ca și ceilalți participanți la spectacolul sportiv-social — jocul de fotbal, conform unui plan ale cărui acțiuni le prezentăm în ordinea lor practică-reală.

4.1.2. Din practica curentă națională și internațională, a reieșit că pregătirea arbitrului de fotbal trebuie să respecte aceste acțiuni, fără să excludă pe acelea

Anexa 3.4

FIȘA DE AUTOCUNOAȘTERE-CUNOAȘTERE ȘI AUTOPREGĂTIRE PENTRU ARBITRII DE FOTBAL

Nr. crt.	ACȚIUNILE IMPORTANTE ALE ARBITRULUI	CALIFICATIVELE				
		Insuficient	Sufi-cient	Mediu (Medie)	Bine (Mare)	F.bine (F.mare)
		1	2	3	4	5
	I. ACȚIUNI ÎNAINTE DE JOC					
1	Odihna dinaintea jocului					
2	Consumul de alcool					
3	Călătoria pînă în localitate					
4	Starea de sănătate					
5	Starea de spirit					
6	Starea de antrenament					
7	Nota la ultimul joc					
8	Tradiții pentru acest joc					
9	Valoarea brigăzii de arbitraj					
	9.1 Centrul					
	9.2 Tușa I-a					
	9.3 Tușa a II-a					
10	Starea timpului					
11	Starea terenului					
12	Miza jocului					
	II. ACȚIUNI ÎN TIMPUL JOCULUI					
1	Starea de spirit a echipelor					
	1.1 Echipa acasă					
	1.2 Echipa deplasare					
2	Notele pentru jocul echipelor					
	2.1 Echipa acasă					
	2.2 Echipa deplasare					
3	Notele pentru sportivitate					
	3.1 Echipa acasă					
	3.2 Echipa deplasare					
4	Nota spectatorilor					
5	Nota conducătorilor de cluburi					
	5.1 Pentru echipa gazdă					
	5.2 Pentru echipa în deplasare					
6	Promptitudinea în luarea deciziilor					
	6.1 Pentru centru					
	6.2 Tușa I-a					
	6.3 Tușa a II-a					
7	Corectitudine, obiectivitate					
8	Pregătirea fizică					
9	Cunoașterea regulamentului					
10	Rezistența la stresul jocului					
11	Curajul, fermitatea în decizii					
12	Calmul					
13	Inteligența practică în joc					
14	Pasiunea pentru joc					
15	Nota finală					
	15.1 Centru					
	15.2 Tușa I-a					
	15.3 Tușa a II-a					

Anexa 5

ACȚIUNI IMEDIAT DUPĂ JOC

Nr. crt.	ACȚIUNILE	Insuficient	Sufi-cient	Mediu	Bine	Foarte bine
		1	2	3	4	5
1	Recuperarea și refacerea după jocul oficial				×	
2	Ore de odihnă			×		
3	Consumul de alcool			×		
4	Recuperarea efortului		×			
5	Forma sportivă				×	
6	Aprecierile despre arbitraj ale forurilor interesate sau starea de spirit a arbitrului după joc				×	

pe care fiecare arbitru le realizează în activitatea sa de pregătire dinaintea unui joc oficial.

4.2. **Acțiunile din timpul jocului** (vezi anexa 4).

4.2.1. Acțiunile prezentate sînt cele mai importante aspecte pe care însiși arbitrii de fotbal le au indicate în studiul realizat de noi, împreună cu Colegiul central al arbitrilor din cadrul F.R.F.

4.2.2. Pentru a realiza o viziune de ansamblu a acțiunilor din jocul oficial, arbitrul însuși poate să-și analizeze activitatea din timpul jocului și, în același timp, pentru observatorul federal aprecierea activității arbitrului în teren este de mare importanță pentru ridicarea calitativă a fotbalului românesc.

4.3. **Acțiunile imediat după joc** (vezi anexa 5).

4.3.1. Ca și în activitatea jucătorilor, și în cea a arbitrilor de fotbal, după jocurile oficiale (sau oricare alt joc), trebuie să se realizeze un program de refacere și recuperare, care-l ajută pe arbitru să se mențină în formă bună sportivă, problemă atît de importantă și atît de mult discutată în fotbalul național și intrenațional.

4.3.2. Ne referim la faptul că arbitrul de fotbal este, ca și jucătorul, într-o încordare mare în tot timpul meciului, iar abuzul de alcool, deplasările în condiții grele de vizibilitate, noaptea, la volan, cu alimentație necorespunzătoare, eforturi făcute în jocul oficial sau în preziua meciului determină ca jocul viitor (care poate fi la numai 2—3 zile, adică miercuri-duminică) să fie pus sub semnul unei oboseli acumulate, al unui arbitraj greoi, cu decizii întîrziate, neinspirate, care, în final, influențează arbitrajul și, cu el, rezultatul jocului, rezultatele jocurilor, ale etapelor, ale campionatului și campionatelor etc., acțiuni nedorite în activitatea sportivă de performanță.

4.3.3. Mai mult, datorită vîrstei, altor probleme familiale, profesionale, sociale, sportive etc., arbitrul trebuie să considere că, pentru el, aceste aspecte sînt mai importante chiar decît pentru sportivi. Arbitrul trebuie să aibă o ținută corespunzătoare din toate punctele de vedere, înainte de joc, în timpul jocului și după joc!

4.4. **Planul-program săptămînal. Acțiunile ciclului săptămînal pentru pregătirea arbitrului de fotbal în vederea jocului viitor** (vezi anexa 6).

4.4.1. În ordinea logică-metodică a importanței acțiunilor arbitrului de fotbal dintre două jocuri oficiale, trebuie să menționăm (ca și pentru jocătorii de fotbal) o serie de activități care se realizează în cadrul ciclului practic real al vieții arbitrului de fotbal.

4.4.2. În acest sens, propunem o serie de aspecte importante pe care arbitrul de fotbal trebuie să le cunoască, să le influențeze și, mai ales, să le perfecționeze, în așa fel încît jocul să nu fie influențat de prestația negativă a arbitrului de fotbal.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. „Strategia cunoașterii și autocunoașterii, în scopul selecției, pregătirii și promovării arbitrului de fotbal, are legi exacte care-l ajută pe arbitrul de fotbal, totodată și pe cei care urmăresc activitatea oficială fotbalistică, să realizeze rezultate superioare, care să contribuie la ridicarea

calitativă a fotbalului românesc."

2. În cadrul acestei strategii complete a ciclului real al activității arbitrului de fotbal, propunem folosirea unor instrumente care să ajute întreg procesul de perfecționare a fotbalului modern.

3. Dintre acestea propunem :

3.1. **Rolul arbitrului de fotbal** în buna desfășurare a spectacolului social-sportiv (jocul de fotbal) este de **arbitru-judecător-neutru.** Arbitrul nu poate fi **fair-play** într-un joc, datorită următoarelor cauze :

— inconveniente de **sănătate fizică și psihică** ;

— lipsa valorii profesionale de arbitru ;

— idei preconcepute despre rezultatul jocului (vezi capitolul 1) !

3.2. În realizarea **cunoașterii personalității arbitrului de fotbal sînt 7 puncte importante** (aspecte importante), pe care le considerăm demne de menționat :

— laturile personalității arbitrului de fotbal ;

— categoria de clasificare și perspectivele viitoare ;

— starea de sănătate fizică și psihică ;

— forma sportivă fizică ;

— cunoștințele teoretice ale regulamentului de joc ;

— comportarea civică ;

— randamentul practic în jocurile oficiale.

Din activitatea practică, a reieșit că între acest ciclu, adică între primele 6 puncte ale personalității arbitrului de fotbal și cel de al 7-lea (comportarea în joc), există o strînsă legătură, pe care o considerăm determinantă în selecția, pregătirea și promovarea arbitrilor de fotbal.

3.3. În realizarea **cunoașterii** (bineînțeles și pentru autocunoaștere), în scopul selecției, pregătirii, promovării și repartizării **la diferitele jocuri ale anului competițional, propunem triunghiul personalității arbitrului de fotbal,** prezentat astfel (vezi anexa 2) :

— **starea de sănătate psihică și fizică,** testată de **Centrul de medicină sportivă** din București, prin examenul-circuitul complet ;

— **forma sportivă a arbitrului,** teoretică și practică, realizată de **Colegiul central al arbitrilor,** prin examinările dinaintea fiecărui sezon fotbalistic competițional ;

— **randamentul practic,** realizat prin **media notelor obținute de arbitru într-un sezon fotbalistic,** date de : observatorii federali, la fiecare joc oficial ; redactorii de specialitate de la ziarul „Sportul", în notarea pentru fiecare joc oficial ; delegații cluburilor (antrenori, jucători, conducători de cluburi), note date după fiecare joc și consemnate în foaia de arbitraj de către observatorul federal.

Toate aceste trei note dau, de fapt, **triunghiul personalității arbitrului de fotbal,** care — spre deosebire de trecut — este apreciat de trei factori specializați, fără legătură între ei, care apreciază pe arbitru pentru valoarea reală, intrinsecă de arbitru-profesionist (așa cum fiecare arbitru poate să aprecieze o fază, un joc, un campionat). Dubla legătură dintre **arbitru și cei care au fost în terenul de fotbal** (la care se adaugă și observatorii federali, și redactorul de fotbal de la ziarul „Sportul") dă o **„relație echitabilă" în buna desfășurare a acestui foarte discutat joc al tuturor timpurilor, jocul de fotbal** (ambele părți vor avea obligația să le respecte, și, implicit, jocul să fie ridicat calitativ), sarcină de mare răspundere pentru toți factorii interesați în ridicarea standardului fotbalului nostru.

3.4. În sfîrșit, **ciclul săptămînal de pregătire al arbitrului de fotbal,** împărțit în patru mari capitole :

— acțiuni înainte de joc ;

— acțiuni în timpul jocului ;

— acțiuni imediat după joc ;

— acțiuni pentru săptămîna dinaintea jocului viitor.

4. Aplicarea acestor concluzii ale activității sportive a arbitrilor de fotbal la practica noastră curentă constituie o necesitate de ordin național și internațional, pe care marea performanță o impune fotbalului românesc și la care arbitrii trebuie să-și aducă contribuția corespunzătoare !

ANEXA 6

Acțiuni pentru săptămîna dinaintea jocului viitor

1. Ce aspecte bune au reieșit din activitatea săptămînii (incluzînd și ultimul joc oficial) ?

2. Ce aspecte negative au reieșit din activitatea săptămînii trecute (incluzînd și ultimul joc oficial) ?

3. Ce obiective îmi propun să realizez pentru perioada următoare ?

4. Care sînt cele mai importante mijloace de realizare ?

5. Care este programul de pregătire pentru săptămîna în curs ?

— luni :
— marți :
— miercuri :
— joi :
— vineri :
— sîmbătă :

6. Ce alte considerente de ordin strategic pentru perfecționarea profesională a

arbitrului de fotbal pot fi întreprinse, pot fi prevăzute sau pot fi luate în seamă pentru ca forma sportivă și reușita în jocul următor să fie excelente ?

V. STĂNCULESCU : Contribution à l'établissement de cycle réel de l'activité pratique de l'arbitre de football moderne

L'auteur propose une stratégie de la connaissance et de la selfconnaissance, en vue de la sélection, de la préparation et de la promotion de l'arbitre de football. Dans le cadre de cette stratégie, il propose l'utilisation de certains instruments : la connaissance de la personnalité de l'arbitre de football par 7 points (les traits caracteristiques de la personnalité de l'arbitre de football ; la catégorie de classification et les perspectives futures ; l'état de santé physique et psychique ; la forme sportive physique ; les connaissances théoriques du réglement de jeu ; le comportement civique ; le rendement pratique dans les jeux officiels), tout comme un soi-disant „triangle" de la personnalité de l'arbitre" (l'état de santé psychique et physique, la forme sportive de l'arbitre + le rendement pratique réalisé par le moyen des notes obtenues par l'arbitre durant une saison, de la part de la fédération de spécialité, des journalists sportifs, des entraineurs, des joueurs. Il propose aussi un cycle hebdomadaire de préparation de l'arbitre. D'après l'auteur, toutes ces propositions contribueront au redressement qualitatif du football.

V. STĂNCULESCU : Contributions to Establishing a Real Cycle of the Practical Activity of the Referee in Modern Football

The author proposes a strategy of knowledge and selfknowledge for selection, training and promoting the referee in footbal. Within his strategy he proposes the use of the following instruments : the knowledge of the personality of the football referee by using 7 points (several aspects of the personality of the football referee ; the classification category and future prospects ; the state of physical and psychic health ; the physical sporting fit ; the theoretical knowledge of playing rules ; behaviour in society ; practical efficiency in official games) as well as of the so-called „triangle of the referee's personality (the state of psychic and physical health, the sporting fit and the practical efficiency of the referee, obtained by the mean of the marks given to the referee during a football season by the specialist federation, the sporting journalists, the coaches and the players). Furthermore, the author proposes a weekly training cycle for the training of football referees. All these proposals aim at qualitatively redressing the football referee, as the author puts it.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIU COMPARATIV AL CAPACITĂŢII DE EFORT A SCHIORILOR ŞI BIATLONIŞTILOR PE PARCURSUL UNUI SEZON COMPETIŢIONAL

Dr. ANDREI DEMETER
Dr. LAURIAN TAUS
Asist. med. VALERIA CHIVU
Dispensarul policlinic judeţean pentru sportivi — Braşov

În ultima vreme în cadrul testării medico-biologice a sportivilor poziţia centrală este ocupată de testarea capacităţii de efort fizic, dat fiind faptul că în realizarea performanţei sportive capacitatea de efort fizic a sportivilor este hotărîtoare. Capacitatea de efort reprezintă potenţialul organismului de a efectua un lucru mecanic cît mai intens pe o perioadă de timp cît mai îndelungată. În timp ce intensitatea lucrului mecanic prestat este direct dependentă de forţa şi viteza sportivului, menţinerea efortului intens pe o perioadă de timp cît mai lungă depinde în special de rezistenţa sportivului.

Probele de schi şi alergarea din cadrul biatlonului solicită din plin aceste trei calităţi fizice de bază, cu pondere variabilă în funcţie de profilul şi cerinţele tehnico-tactice ale fiecărei probe în parte. Astfel, probele alpine solicită cu predominenţă netă calităţile de forţă-viteză, în timp ce în fondul şi alergarea din cadrul biatlonului factorul determinant al performanţei este rezistenţa. Primele sînt eforturi predominant anaerobe, iar fondul şi biatlonul reclamă o foarte bună capacitate aerobă de efort. Pentru fiecare din aceste tipuri de efort există metode de investigaţie standardizate în laborator, prin care se poate determina şi evalua nivelul actual al capacităţii de efort aerob sau anaerob pe care l-a atins la un moment dat sportivul testat şi pe baza interpretării ştiinţifice a rezultatelor testării — în contextul cerinţelor mondiale pentru proba respectivă — se poate aprecia în mod realist potenţialul biologic actual al sportivului, precum şi perspectivele reale ale lui, dînd în acelaşi timp puncte de reper obiective antrenorilor în procesul de pregătire sportivă.

SUBIECŢI ŞI METODA DE LUCRU

Au fost investigaţi, în perioada octombrie 1978 — mai 1979, un număr de 92 de sportivi şi sportive fruntaşe din judeţul Braşov, componenţi ai lotului olimpic de biatlon şi membri ai reprezentativei naţionale de schi alpin, schi fond, sărituri şi biatlon. Vîrsta lor grupată în funcţie de sex şi specializare este redată în tabelul 1.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1979, pag. 39

Tabelul 1

SPECIALIZAREA ȘI SEXUL		VÎRSTA				
		15-17 ani	18-20 ani	20-25 ani	25-30 ani	Peste 30 ani
Schi alpin	Fete	3	2	-	-	-
	Băieți	5	5	8	-	2
Schi fond	Fete	6	4	-	1	-
	Băieți	6	7	15	1	-
Biatlon	Băieți	-	6	11	1	-
Sărituri	Băieți	-	4	5	-	-

Capacitatea de efort aerob a fost testată cu ajutorul metodei indirecte Astrand-Ryhmming, interpretarea și evaluarea cerințelor consumului maxim de oxigen raportat la greutatea corporală efectuîndu-se pe baza ecuației elaborate de Centrul de medicină sportivă : VO_2 max kg (ml/kg min^{-1} = 107 — 0,4 × G ; unde G = greutatea corporală în kg. Conform indicațiilor date de Centru, am elaborat pentru schi alpin, schi fond, biatlon și sărituri cu schiurile, un tabel de valori necesare obținerii unor performanțe de nivel mondial, considerînd fondul și biatlonul la valori de 100%, proba alpină de coborîre la 73%, slalomul uriaș, slalomul special și săriturile la 60% din cifra rezultată din ecuația de regres a puterii maxime aerobe.

Capacitatea de efort anaerob a fost determinată de noi cu ajutorul testului de 1 minut executat la cicloergometru în care lucrul mecanic realizat în primele 20 s poate fi echivalat cu fracțiunea alactacidă a capacității de efort anaerob, în timp ce travaliul total realizat pe parcursul întregului minut (TTR) exprimă atît fracțiunea lactacidă, cît și capacitatea anaerobă globală de efort a subiecților. Deoarece săriturile cu schiurile reprezintă un profil cu totul deosebit din punct de vedere al capacității de efort, iar la biatlon solicitarea capacității anaerobe îmbracă aspecte foarte variate în funcție de profilul traseului, la aceste probe am înregistrat lucrul mecanic realizat din 10 în 10 s. Interpretarea datelor s-a făcut conform ecuației elaborate de Centrul de medicină sportivă, care stabilește cerințele la nivel mondial ale capacității de efort anaerob alactacid (primele 20 s) și ale capacității anaerobe globale, raportate la greutatea corporală (kgm/kg) pentru diverse ramuri și probe sportive.

Pentru interpretarea valorilor de 10, 30, 40 și 50 s am elaborat ecuații de regres speciale, pentru 10 s avînd la bază cerințele fazei alactacide a capacității de efort anaerobe, iar pentru 30, 40 și 50 s cerințele fazei lactacide *).

Pentru a putea compara datele noastre cu cele ale Centrului

*) Publicarea cestora ecuații într-unul din numerele viitoare ale revistei.

de medicină sportivă în această lucrare prezentăm doar cifrele obţinute la 20 s şi la 1 minut.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

1. Capacitatea de efort aerob — aşa cum era de aşteptat — a fost găsită ca cea mai bună, la grupa de fondişti, valoarea medie globală a consumului maxim de oxigen la cei 40 de sportivi şi sportive fiind de 62,2 ml/kg (fig. 1).

După cum rezultă din grafic, biatloniştii ocupă locul secund cu o medie de 59,5 ml/kg, fiind urmaţi de schiorii din probele alpine (58,1 ml/kg), săritorii ocupînd ultimul loc cu 56,1 ml/kg. Cerinţele faţă de capacitatea aerobă fiind foarte ridicate în probele de fond şi la biatlon, considerăm că valorile înregistrate de noi la aceşti

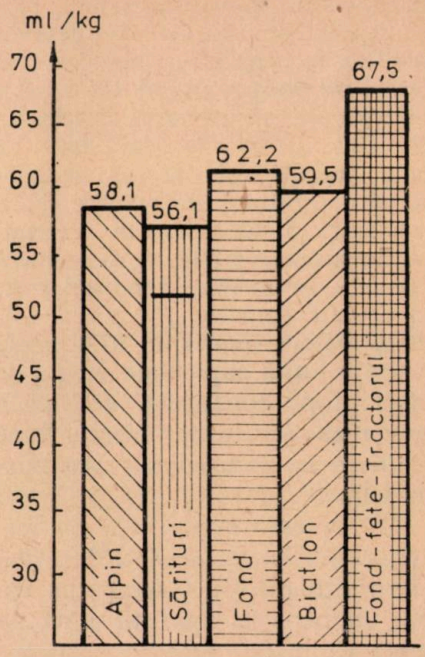


Fig. 1. Valori medii ale VO_2 max/kg la schiori în funcţie de specializare

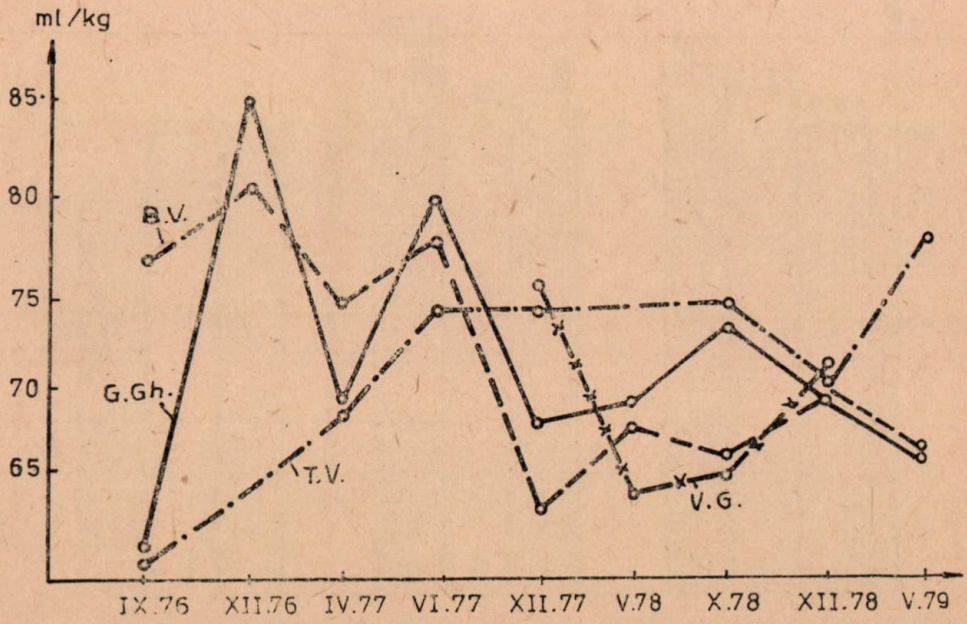


Fig. 2. Evoluţia puterii maxime aerobe la patru schiori fruntaşi.

sportivi sînt nesatisfăcătoare, fapt ce explică poziția cu totul defavorabilă a fondiștilor și biatloniștilor noștri pe plan mondial. Ca valoare individuală se remarcă datele lui G. Gh. și B. V., dar față de anii trecuți și la ei se observă o tendință de scădere și inconstanță a valorilor în determinările succesive (fig. 2). O remarcă specială se cuvine fondistelor de la Clubul sportiv „Tractorul" ale căror valori medii de 67,5 ml/kg atestă o bună capacitate aerobă de efort, fapt confirmat dealtfel și prin rezultate tehnice foarte bune obținute în competițiile sezonului de schi.

Cît privește evoluția pe parcursul sezonului de iarnă 1978/1979 a capacității de efort aerob, din datele obținute la fondiștii și biatloniștii Clubului sportiv „Dinamo' Brașov și schiorii alpini de la Liceul de la Predeal, am constatat o ușoară creștere în decembrie sau stagnare (la fondiștii de la Dinamo), urmată de o creștere substanțială la cea de a treia determinare efectuată spre sfîrșitul sezonului competițional (aprilie-mai 1979). Valorile inițiale slabe ca și progresul lent sau stagnarea observată în perioada precompetițională ne sugerează concluzia că metodologia pregătirii pe uscat a schiorilor încă nu este pusă în concordanță cu cerințele față de această ramură de sport pe plan mondial (fig. 3).

Comparînd valorile obținute la fete și băieți pe specializări, constatăm rezultatele cele mai bune la fondiste (67,6 ml/kg), care se situează cu mult deasupra fetelor de la probele alpine (55,1 ml/kg), băieții de la fond (59 ml/kg) și băieții de la probele alpine 60 ml/kg) (fig. 4).

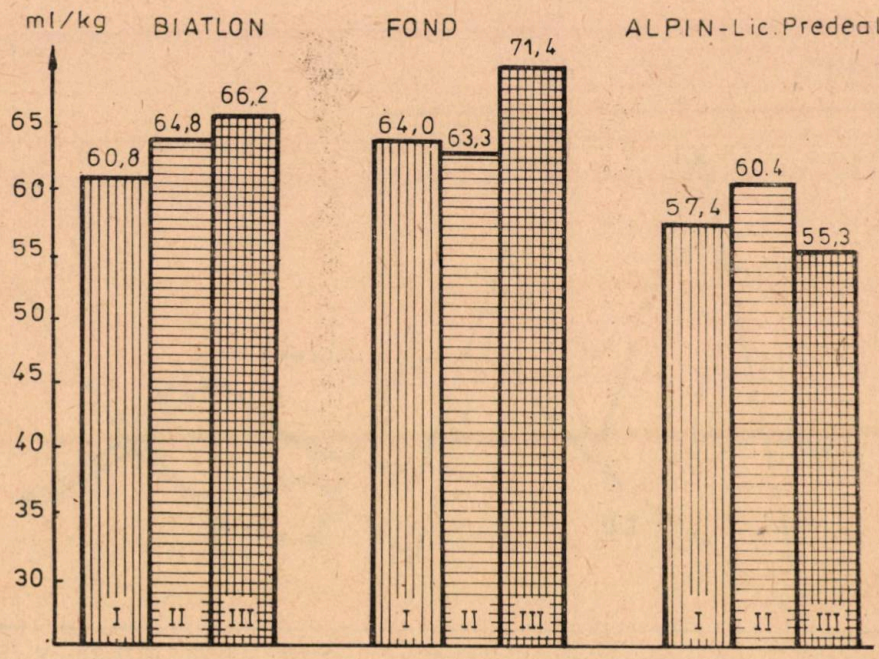


Fig. 3. Evoluția puterii maxime aerobe la schi biatlon, fond și alpin.

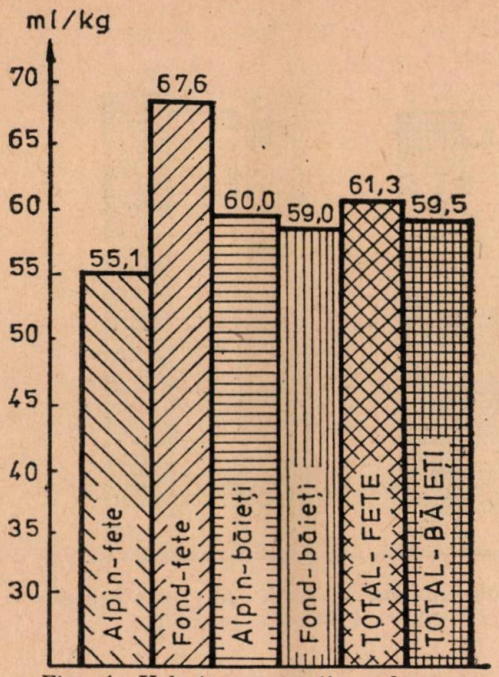


Fig. 4. Valori comparative ale capacității maxime aerobe la schiori și schioare.

2. Capacitatea de efort anaerob a schiorilor și biatloniștilor testați de noi arată mari diferențe individuale și de grup, în linii mari fiind concordantă cu cerințele specifice disciplinei și probei sportive practicate de fiecare sportiv.

2.1. Capacitatea de efort anaerob alactacidă, înregistrată de noi sub forma travaliului total realizat pe bicicleta ergometrică în primele 20 s ale testării, exprimată în kgm/kg a fost găsită ca cea mai bună la săritorii cu schiurile (16,8 kgm/kg), iar cea mai slabă la biatloniști, care cu valoarea medie de 14,7 kgm/kg se situează chiar sub valorile înregistrate la fondistele de la „Tractorul" (fig. 5). Frecvența pedalării uneori fiind foarte mare (150—160 turații convenționale pe minut) depășind chiar valorile găsite de Pirnay, F. și J. M. Crielaard (1979) la alergătorii de viteză francezi, la un număr de 4 sportivi și 6 sportive, rezultatele testării au fost negativ influențate de inițierea lor mai sumară în pedalare pe bicicleta ergometrică.

Urmărirea evoluției în timp a capacității de efort anaerob alactacide nu a putut evidenția decît modificări nesemnificative (fig. 6). Doar cea de a treia determinare, efectuată la fondiștii de la „Dinamo" Brașov în luna martie, iar la schiorii alpini de la Liceul din Predeal cea de a doua determinare efectuată în luna martie, arată valori ceva mai îmbunătățite. La biatloniștii de la Dinamo

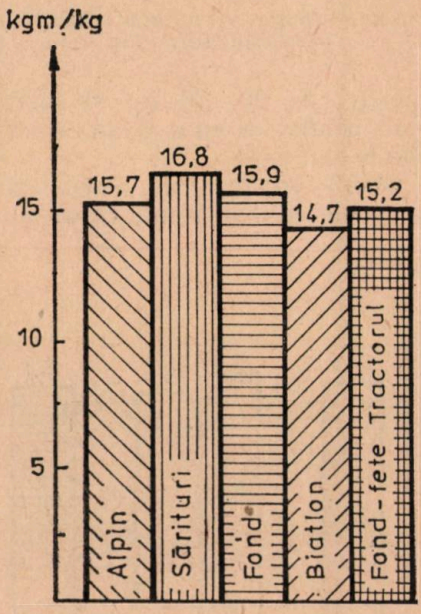


Fig. 5. Capacitatea anaerobă alactacidă (T.T.R. 20" kgm/kg) în funcție de specializare.

cea de a doua determinare, efectuată la sfîrșitul lunii decembrie, deja arată nete îmbunătățiri, valoarea de 15,9 kgm/kg putînd fi apreciată ca bună pentru ana-

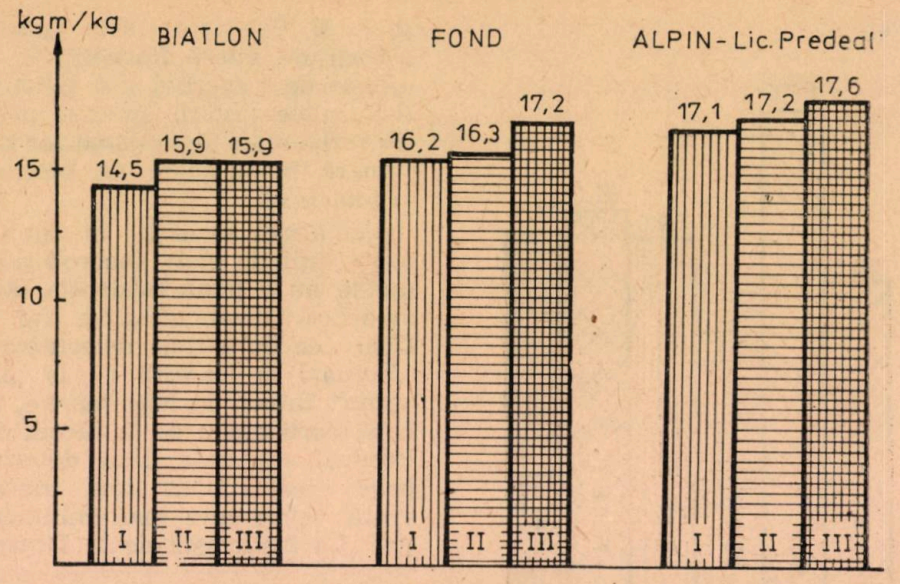


Fig. 6. Evoluția în timp a capacității anaerobe alactacide T.T.R. 20″ (kgm/kg) pe parcursul sezonului competițional. Octombrie 1978, martie 1979.

sportivi de 50—70 kg și foarte bună pentru cei cu o greutate corporală mai mare.

Băieții prezintă în comparație cu fetele o mai bună capacitate

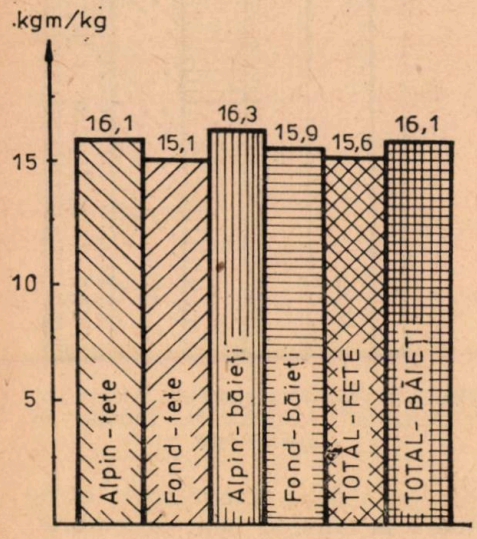


Fig. 7. Capacitatea anaerobă alactacidă — T.T.R. 20″ (kgm/kg) la fete și băieți.

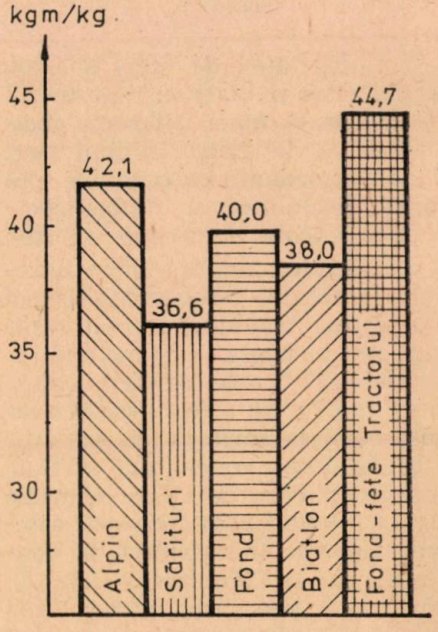


Fig. 8. Capacitatea anaerobă lactacidă — T.T.R. 60″ (kgm/kg) la schiori în funcție de specializare.

anaerob alactacidă. Comparînd cele două discipline în care concurează și fetele (schiul alpin și fondul) constatăm o valoare medie de 16,3 kgm/kg la băieții de la alpine și de 16,1 kgm/kg la fete. Același lucru la fond : băieții prezintă o valoare medie de 15,9 kgm/kg față de 15,1 kgm/kg la fete. Media generală a băieților de la cele două discipline este și ea mai ridicată : 16,1 kgm/kg, față de 15,6 kgm/kg la fete (fig. 7).

2.2. Capacitatea de efort anaerob lactacidă, exprimată de noi sub forma travaliului total realizat pe timp de 1 minut kgm/kg/min^{-1}) a fost găsită de noi ca cea mai ridicată la schi alpin, cu 42,1 kgm/kg, iar cea mai slabă — cum era de așteptat — la săritorii cu schiurile — la care această capacitate nu este deloc solicitată în efortul specific (fig. 8). Merită atenție valoarea medie ridicată înregistrată la cele 6 fondiste de la „Tractorul", care cu 44,7 kgm/kg realizată în luna octombrie, deci înainte de ieșirea pe zăpadă — au dat dovadă de o bună pregătire pe uscat. Apreciem ca slabă capacitatea anaerob lactacidă a biatloniștilor, care cu 38 kgm/kg/min sînt încă departe de cerințele pe plan mondial față de această disciplină sportivă. Este adevărat că această medie era mult mai bună în condițiile în care secția de biatlon a Clubului sportiv „Steagul Roșu" avea o pregătire cît de cît corespunzătoare pe uscat. La rîndul lor și biatloniștii de la Dinamo și A.S.A. puteau să se prezinte la testare la un nivel mai ridicat (fig. 9). În luna decembrie, deci după 6 săptămîni de lucru mai intens pe zăpadă, biatloniștii de la Dinamo au

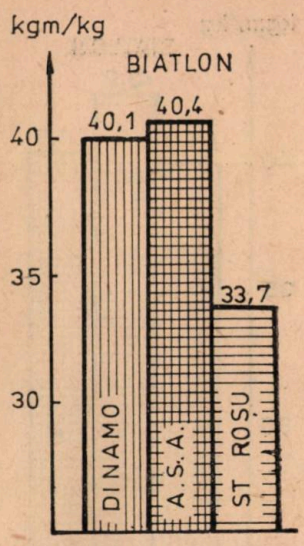


Fig. 9. Valori comparative pe cluburi ale capacității anaerobe globale T.T.R. 60" la biatloniști.

atins o valoare medie bună de 43,2 kgm/kg/min, ca la sfîrșit de sezon (9 mai 1979), valoarea medie a capacității de efort anaerob lactacidă să fie din nou la nivelul de la începutul sezonului (fig. 10). În schimb, fondiștii de la Dinamo arată o netă îmbunătățire spre sfîrșitul sezonului competițional, după o stagnare a valorilor în prima parte a pregătirii specifice pe zăpadă (fig. 11).

O evoluție controversată prezintă schiorii alpini de la Liceul de la Predeal, care arată îmbunătățirea valorilor la capacitatea aerobă în luna martie față de valorile din decembrie 1978 și revine la valorile din toamnă la sfîrșit de sezon. La capacitatea de efort anaerob alactacidă rămîn staționari și scade capacitatea lor lactacidă (fig. 12).

Capacitatea de efort anaerob lactacidă a fost găsită de noi mai ridicată la fete (44,4 kgm/kg/min),

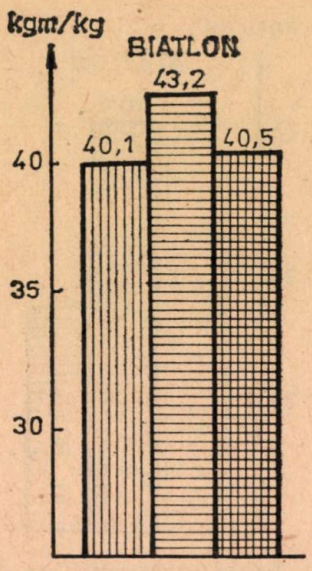


Fig. 10. Evoluția capacității anaerobe globale la biatlon „Dinamo" în trei momente diferite : octombrie 1978, decembrie 1978, mai 1979.

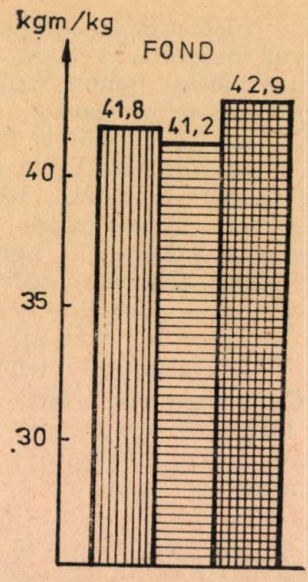


Fig. 11. Evoluția capacității anaerobe globale la fondiștii de la Dinamo Brașov pe parcursul sezonului competițional : octombrie 1978, decembrie 1978, martie 1979.

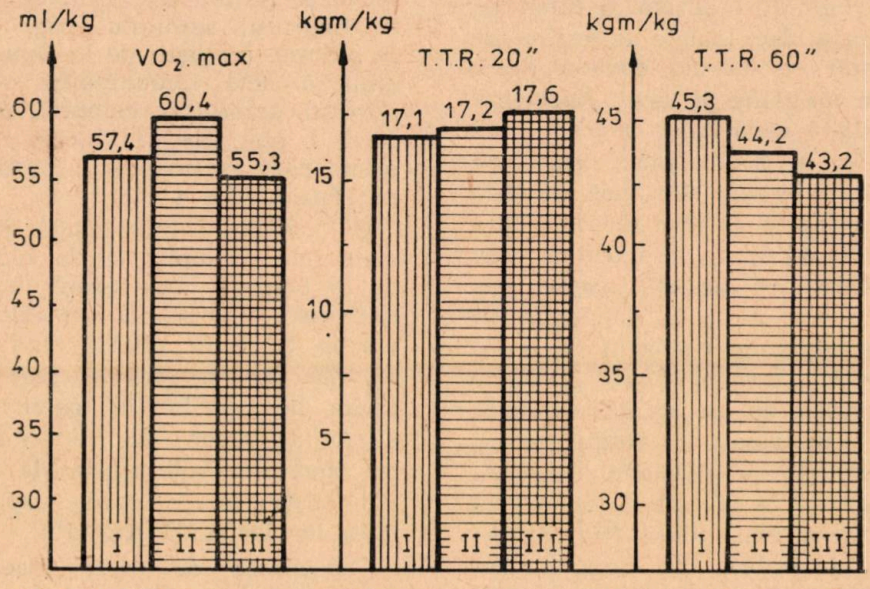


Fig. 12. Evoluția în timp a capacității de efort aerobe și anaerobe la schi alpin Liceul Predeal.

față de băieți (41,1 kgm/kg/min), valoarea cea mai ridicată fiind înregistrată la fetele de la probele alpine (fig. 13), iar cea mai slabă valoare medie a fost găsită la fondiști. Totuși, fondistele prezintă valori mult mai bune decît băieții de la ambele discipline, ceea ce denotă o insuficientă preocupare din partea antrenorilor în vederea creșterii capacității de efort anaerob lactacide.

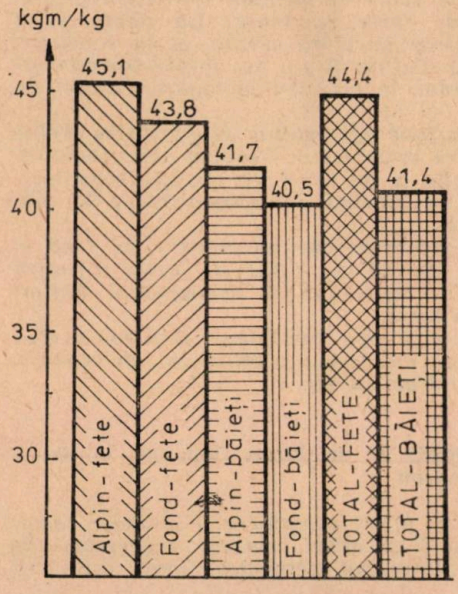


Fig. 13. Capacitatea anaerobă globală la fete și băieți.

CONCLUZII

Din datele înregistrate de noi rezultă următoarele :

1. Capacitatea aerobă a schiorilor fondiști și biatloniști se situează mult sub cerințe față de aceste discipline bazate eminamente pe rezistență aerobă. Cauza acestei situații rezidă în slaba preocupare de creștere a capacității de efort aerobe în perioada pregătitoare pe uscat, care a avut în sezonul trecut o prea mică influență binefăcătoare asupra capacității de efort aerob a acestor sportivi.

2. Capacitatea de efort anaerob alactacidă a fost găsită de noi ca foarte bună doar la săritorii cu schiurile, la care această capacitate este mult solicitată, în schimb biatloniștii se prezintă la un nivel relativ scăzut din acest punct de vedere. Pe parcursul sezonului competițional nu au intervenit modificări esențiale în capacitatea anaerob alactacidă a biatloniștilor, ceea ce denotă existența unor carențe în metodica de pregătire a acestor sportivi.

3. Capacitatea de efort anaerob lactacidă este foarte bună la schiorii fondiști (mai ales la fete), în schimb biatloniștii nu strălucesc nici aici, deși cerințele pe plan mondial față de această disciplină cu tradiții valoroase în județul Brașov sînt foarte mari și în privința capacității anaerobe globale. Valorile ridicate găsite în luna decembrie 1978 la biatloniștii de la „Dinamo" dovedesc că atunci cînd se acordă atenția cuvenită în cadrul procesului de pregătire capacitatea de efort anaerob lactacidă poate fi mult îmbunătățită.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O. : Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age. (Studiul experimental al capacității de efort în funcție de vîrstă și sex.) Munksgaard, Copenhagen, 1952.
2. BOTTIN R., PETIT J. M., DEROANNE R., JUCHMES J., PIRNAY F. : Reproductibilité des mesures de consommation maximum d'oxygene, Travail humain, 36, 1973, pp. 153—156.
3. DE BRUYN-PRÉVOST P. : Essai de mise au point d'une épreuve anaérobique sur bicyclette ergomé-

trique, Médicine du Sport, 49, 1975, 202.
4. DEMETER A. : Capacitatea de efort a schiorilor juniori, Simpozionul Național în problemele schiului, 7—8 decembrie, 1971, Predeal.
5. PIRNAY F., CRIELARD J. M. : Mesure de la puissance anaérobie alactique, Médicine du Sport, 1979, nr. 1, pag. 13—16.

A. DEMETER et collab. : Étude comparative de la capacité de l'effort des skieurs et des biathlonistes durant une saison de compétitions.

Dans la réalisation de la performance sportive, la capacité de l'effort physique est décisive. La capacité d'effort représente le potentiel de l'organisme d'effectuer un travail mécanique le plus intensément durant la période la plus longue possible.

Les épreuves de ski et la course dans le cadre de biathlon sollicitent pleinement les capacités de base du sportif (vitesse, force, resistence). La vitesse et la force sont des qualités physiques qui nécessitent un effort aérobe, et la resistence un effort anaérobe. Pour chacun de ces types d'effort il y a des méthodes d'investigation dont les données peuvent nous donner le potentiel biologique actuel du sportif, tout comme ses perspectives réelles.

Dans cette étude les auteurs ont investigué 920 sportifs et sportives d'élite du lot olympique de biathlon, tout comme les membres de l'equipe representative nationale de ski. La capacité d'effort anaérobe a été testée par la méthode indirecte Astrand-Ryhmming, l'interpretation et l'évaluation des exigences de la consommation d'oxigène rapporté au poids corporel.

Dans leurs conclusions, les auteurs démontrent que les skieurs de fond et de biathlon ont la capacité anaérobe très réduite. La cause de cette situation réside dans la faible préoccupation pour l'accroissement de la capacité d'effort aérobe durant la période d'entrainement sur la terre.

La capacité d'effort anaérobe a été considerée tres bonne seulement chez les sauteurs aux skis, chez lesquels la capacité est beaucoup sollicitée, en échange, les biathlonistes se présentent à un niveau relativement bas.

A. DEMETER and Team : A Comparative Study of the Effort Capacity of Skiers and Biathlon Racers in a Competition Season

The authors emphasize that the physical effort capacity is a decisive factor in the fulfilment of performance in sports. The effort capacity represents the potentials of the body of carrying out an intensive mechanical work extended over a long period of time.

The skiing and biathlon racing events are very demanding, they require the sportsman's fundamental capacities (speed, strength, resistance). Speed and strength are those physical qualities necessitating aerobic efforts while resistance requires anaerobic efforts. There are methods of investigation for each of these types of efforts which provide data for the real biological potentials of the sportsman and which show his real future prospects.

The present study undertaken by the authors is based on the investigation of 920 front-ranking sportsmen and sportswomen part of the biathlon Olympic team and of the national skiing team. The authors investigated their aerobic effort capacity with the help of the Astrand-Ryhmming method ; the interpretation and evaluation of the requirements of oxygen were related to the body weight.

In their conclusions the authors emphasize, among others, that the aerobic capacity of long-distance skiers and biathlon racers is much under requirements, and show that the latter is caused by the little concern with the performer's aerobic effort capacities along the period of training.

The anaerobic effort capacity was found to be good only with ski jumpers, with whom this capacity is much emphasized ; the authors also evidenced that with biathlon racers this capacity is at a relatively low level.

OPINII

CONSULTAȚII

CONȚINUTUL PREGĂTIRII-INSTRUIRII LA COPII ȘI JUNIORI ÎN BASCHET. PROPUNERI DE PROGRAMĂ (I)

Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
Șef. lucrări TEODORA PREDESCU
I.E.F.S.
Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Clubul sportiv școlar nr. 2 — București

Sportul la copii și juniori este o parte integrantă a sportului de performanță, devenind un sistem structural și funcțional al pregătirii sportive.

Sistemul instruirii la copii și juniori trebuie supus unei continue perfecționări privind problemele :

— selecția ;

— orientarea metodică ;

— organizarea unităților cu profil sportiv de școlarizare ;

— nivelul calitativ și cantitativ al cadrelor de predare sportivă ;

— alimentația ;

— refacerea biologică și psihică;

— baza materială și instalațiile sportive ;

— potențialul de cercetare științifică.

Eficiența instruirii copiilor și juniorilor, sub aspectul cantității și calității, va depinde de funcționarea și organizarea acestui sistem în mod complet și consecvent.

Organizarea eficientă a selecției, folosirea totală a potențialului biomotric și dirijarea rațională spre practicarea jocului de baschet, sistemul competițional bine organizat sînt factori care ridică valoric și asigură efectele pozitive ale pregătirii la copii și juniori.

Să nu uităm însă că sportul la copii și juniori este, în primul rînd, un proces educativ, sistemul său de organizare și instruire trebuind să-și îndeplinească cît mai bine scopurile sale formative și educative.

I. SELECȚIA

Concepînd selecția ca un proces dinamic pentru alegerea copiilor care posedă calități motrice și psihice pentru obținerea în viitor a performanțelor mari, ca un complex de criterii al căror scop este aprecierea rațională a parametrilor care caracterizează pregătirea sportivilor pentru diferite etape și care permit pronosticarea rezultatelor viitoare, selecția este un proces continuu.

Cerința de bază a selecției este îndeplinirea de către sportivi a unor criterii determinante pentru baschet, care să fie expresia gradului de adaptabilitate la solicitări, precum și dispozițiile pentru

a realiza modelele de pregătire și de joc caracteristice diferitelor etape de vîrstă și categorii de juniori.

În formele de instruire sportivă organizată cu copiii și juniorii trebuie să avem de-a face exclusiv cu selecția dirijată, nu numai pentru prima etapă de selecție, ci să însoțească fiecare etapă de pregătire.

Procesul de selecție, în condițiile procesului actual de școlarizare (clasele I—IV ; V—VIII ; IX—XII), permite dezvoltarea tuturor posibilităților copiilor și juniorilor de-a lungul a 6—10 ani de antrenamente, precum și menținerea timp îndelungat a unui nivel favorabil al formei sportive.

Aceasta înseamnă că, paralel cu etapele inițierii, apar etape determinante ale selecției, care încep la vîrsta aptă pentru practicarea baschetului : la 9—10 ani — clasele III—IV.

Selecția este eșalonată în trei etape :

Etapa I — selecția inițială, cu caracter de atragere și depistare, de recrutare a elementelor talentate pentru baschet și de antrenare a lor în activitatea sportivă organizată prin formarea unor grupe valorice relativ conturate.

Acestei etape îi corespund următoarele acțiuni :

— asistența antrenorului la lecțiile de educație fizică din ciclul primar, situate pe cît este posibil în apropierea bazelor sportive unde se desfășoară lecțiile de antrenament ;

— urmărirea evoluției copiilor în activitatea competițională organizată de școală ;

— discuții purtate cu profesorii de educație fizică din școli ;

— discuții purtate cu părinții pentru a permite copiilor practicarea jocului de baschet ;

— participarea sportivilor fruntași (maeștri ai sportului) la acțiunea de depistare. Organizarea de jocuri demonstrative în școli, prezentarea de filme și comentarea lor ;

— vizionarea de jocuri oficiale cu grupele de copii, însoțite de explicații tehnice și regulamentare ;

— trecerea probelor și normelor de control urmărind capacitatea motrică și psihică corespunzătoare practicării jocului de baschet.

Etapa a II-a — selecția intermediară are un caracter relativ intermediar, de preselecție, dublată de pregătirea sportivă ; se aleg copiii cei mai dotați, deschizînd etapa pregătirii dirijate. În această etapă se formează grupele, alcătuite din 12—14 copii.

Acestei etape îi corespund următoarele acțiuni :

— încadrarea copiilor în echipe;

— urmărirea stării de sănătate prin organizarea ritmică a controlului medical ;

— asigurarea dezvoltării fizice armonioase ;

— dezvoltarea calităților motrice cu pondere pentru viteză și îndemînare ;

— coordonarea activității sportive cu cea școlară ;

— pregătirea treptată pentru participarea în competiții oficiale.

Etapa a III-a — selecția decisivă, finală, este legată de determinarea în amănunt a predispozițiilor pentru cerințele specifice de antrenament la baschet, punîndu-se bazele perfecționării la un înalt nivel a procedeelor tehnice și a acțiunilor fundamentale de joc pentru atac și apărare.

Selecționarea celor mai dotați tineri accelerează procesul de instruire, asigură condiții bune de desfășurare a muncii educative,

înlătură dificultăţile întîmpinate în metodica predării atunci cînd selecţionarea a fost greşită.

În cadrul criteriilor de selecţie se vor folosi următoarele :

— starea de sănătate (examenul medical) ;

— dezvoltarea fizică : stabilirea tipului somatic determinat de valorile staturii, la care se mai pot adăuga anvergura, lungimea palmei, lungimea tălpii şi greutatea (raportată la statură) ;

— capacitatea motrică determinată prin :

a) probe şi norme de control privind pregătirea fizică generală („Standard Fitnnes Test") ;

b) probe privind pregătirea specifică pentru baschet (trecerea probelor şi promovarea normelor elaborate de F. R. Baschet) — tabelul 1.

II. CATEGORIA 9—13 ANI (MINIBASCHET)

1. Caracteristicile şi orientarea jocului

Jocul se orientează spre realizarea contraatacului din orice si-

Tabelul 1

METODOLOGIA SELECŢIEI

Criteriul somatic (talia)	Minibaschet (9-13 ani)	Juniori III (14-15 ani)	Juniori II (16-17 ani)	Juniori I (18-19 ani)
	B. 140-174 cm F. 143-180 cm	168-190 cm 171-188 cm	181-198 cm 174-190 cm	178-200 cm 175-190 cm
Aprecierea nivelului pregătirii fizice	Realizarea a 480 puncte la Standard Fitness Test	Realizarea a minimum 4 puncte la fiecare din probele 30 m, viteza specifică, detenta, 800 m	Realizarea a minimum 5 puncte la fiecare din probele prevăzute la J III	Realizarea a minimum 6 puncte la fiecare din probele prevăzute la J III
Verificarea pregătirii fizice	Realizarea a 20 puncte la probele de control F.R.B.	Realizarea a 32 puncte la cele 4 probe F.R.B.: dribling, apărare, proba tehnică complexă şi proba de aruncare la coş	Realizarea a 36 puncte la cele 4 probe specifice F.R.B.	Realizarea a 40 puncte la cele 4 probe specifice F.R.B.
Verificarea pregătirii tehnico-tactice: - Nonstop 2 min 1×1 pe tot terenul 5 min. 2×2 pe tot terenul 3 min.	-14 aruncări (3-4 reuşite) -10 acţiuni (2-3 reuşite)	-15-16 aruncări (7 reuşite) -12 acţiuni (5-6 reuşite) -12 acţiuni (5-6 reuşite)	-16-17 aruncări (8-9 reuşite) -14-15 acţiuni (7-8 reuşite) -14 acţiuni (7-8 reuşite)	-17-18 aruncări (10-11 reuşite) -14-15 aruncări (8-10 reuşite) -14-15 aruncări (8-9 reuşite)

tuație cînd se intră în posesia mingii, cu finalizări dominante prin acțiuni de depășire și folosirea permanentă a apărării agresive pe tot terenul.

2. **Obiective de performanță**

— Participarea la competiții de minibaschet teritoriale în cadrul „Cupei F. R. Baschet" și la „Festivalul Național Pionieresc" (10—12 jocuri).

Notă. Nu se stabilesc obiective de loc în cadrul participării la F.N.P. Participarea urmărește să verifice nivelul selecției, orientarea și gradul de pregătire, pentru fixarea ulterioară a obiectivelor competiționale privind locul ce se va ocupa în ierarhia echipelor de copii, juniori 2 și Divizia școlară.

3. **Modelul jocului** (tabelul 2).

— pregătire tactică = 20 la sută.

6. **Obiectivele și orientarea pregătirii**

Dezvoltarea fizică generală

Se va urmări realizarea unei dezvoltări fizice generale armonioase și a capacității funcționale a organismului.

Dezvoltarea calităților motrice

În raport de specificul somatofuncțional, accentul se va pune pe dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție și repetare în condițiile unui efort predominant de rezistență și a celui de anduranță.

Învățarea procedeelor tehnice fundamentale de atac și apărare și aplicarea lor în condițiile jocului bilateral.

Tabelul 2

Aruncări acțiune	Aruncări libere	Mingi cîștigate				Mingi pierdute	Total atacuri	Posesii-Puncte	
		Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total				
60-17 ± 5/2	10-5 ± 3/1	15 ±3	10 ±2	33 ±5	58 ±5	25 ±2	75 ±5	90 ±5	40 ±5
25-30%	50%	30%	40%	70%	47%	27%	29%	22%	

4. **Volumul pregătirii**

Între 15 septembrie și 30 iunie, în 43 de săptămîni, se realizează :

— antrenamente = 125—140 ;

— ore de antrenament = 190—210.

În ciclul săptămînal — 3—4 antrenamente de 90—100 de minute.

5. **Ponderea componentelor antrenamentului :**

— pregătire fizică = 40 la sută ;

— pregătire tehnică = 40 la sută ;

Învățarea și aplicarea în condițiile jocului bilateral a acțiunilor fundamentale de tactică individuală de atac și apărare.

Învățarea și respectarea în condițiile jocului bilateral a principalelor reguli : pași, dublu dribling, 3 secunde, angajarea între doi la minge ținută, greșeală personală, repunerea mingii din afara terenului, regula liniei de centru.

Formarea deprinderilor de igienă și de menținere a gradului de sănătate.

Formarea deprinderilor de muncă, disciplină, punctualitate, apre-

ciere și respect reciproc în cadrul grupei.

Educarea interesului și pasiunii pentru practicarea organizată a jocului de baschet în scopul devenirii unor jucători de mare valoare.

7. Conținutul pregătirii

Pregătirea fizică

Se vor dezvolta : viteza — cu accent în sensul repetării, detenta, îndemînarea, echilibrul și coordonarea.

Se vor folosi ca mijloace principale : alergări cu viteză maximă pe 10—20 m, sărituri de pe loc și din deplasare, pe un picior și pe ambele picioare, ștafete — cu și fără obiecte, obstacole și aparate, exerciții cu învingerea greutății proprii, cu partener, cu mingi medicinale, greutăți mici și corzi, circuite mixte.

Exercițiile se vor realiza cu o durată de timp între 15—60 de secunde, valorile pulsului atingînd nivelul eforturilor de intensitate submaximală — 170—180 de pulsații/minut.

În cadrul unui antrenament, ponderea pregătirii fizice va fi 35—40 la sută.

Pregătirea tehnică

Învățarea procedeelor tehnice fundamentale :

— aruncarea la coș din dribling, cu o mînă — de jos, în cîrlig, cu mîna dreaptă și cu mîna stîngă ;

— driblingul în viteză, cu mîna dreaptă și cu mîna stîngă, cu variații de tempou, schimbare de direcție, trecerea mingii prin față, piruetă, trecerea mingii pe la spate, trecerea mingii printre picioare ;

— prinderea și pasarea mingii, cu două mîini — de pe loc ;

— prinderea și pasarea mingii, cu una-două mîini, din deplasare ;

— oprirea din dribling, protejarea mingii prin pivotare ;

— pasa cu o mînă, din dribling ;

— schimbarea de direcție ; oprire și săritură ;

— deplasarea și alergarea laterală ;

— deplasarea și alergarea laterală, cu schimbări de direcție ;

— aruncarea la coș, de pe loc, cu o mînă, din față, din dreptul umărului și de deasupra capului ;

— aruncarea la coș, din alergare ;

— aruncarea la coș, din săritură.

Pregătirea tactică

Învățarea acțiunilor tactice individuale :

— **de apărare** : marcajul între atacant și coș, marcajul la intercepție între atacant și minge, marcajul agresiv la jucătorii fără minge, marcajul agresiv la jucătorul cu minge, închiderea tușei, blocarea defensivă ;

— **de atac** : demarcajul pentru intrarea în posesia mingii, fenta de depășire și de aruncare, depășirea pe ambele părți, cu finalizare din dribling, cu o mînă, de sus, de jos și în cîrlig și din săritură, recuperarea mingilor din aruncările nereușite — proprii și ale partenerilor —, pătrunderea și dublajul.

Învățarea acțiunilor tactice colective fundamentale :

— **de apărare** : sistemul de apărare om la om, agresiv, pe tot terenul, alunecarea ;

— **de atac** : contraatacul cu dribling pe centru în relația 2 × 1, 3 × 1, atacul rapid în relația 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, atacul organizat cu așezare în semicerc, cu finalizare dominantă din depășire și dublare.

8. Controlul și verificarea pregătirii

Să se realizeze 20 de puncte la probele de control F. R. Baschet.

Pentru pregătirea tehnico-tactică — de atac și de apărare — se vor folosi structuri de exerciții cantificate pe timp de execuție și număr de repetări, care să se considere ca probe de control, verificînd nivelul capacității de adaptare la efort și eficacitatea execuțiilor tehnice corecte :

a) „nonstop 2 minute" — 14 aruncări, 3—4 reușite ;

b) 1 × 1 pe tot terenul, 5 minute — 10 acțiuni de atac și de apărare pentru fiecare jucător ; 2—3 reușite.

bilesc ca obiective de performanță : calificarea la finala Campionatului național de copii, clasarea pe un anumit loc în cadrul finalei acestui campionat.

Pentru participarea la finală, echipa va trebui să aibă în componența sa :

— 3 jucători de 184 cm ;

— 3 jucătoare de 174 cm.

Conform regulamentului F. R. Baschet privind participarea la finală, jucătorii și jucătoarele echipelor vor trebui să realizeze minimum 32 de puncte la probele de control F. R. Baschet și în mod obligatoriu, jucătorii și jucătoarele care îndeplinesc cerințele de talie.

3. Modelul jocului (tabelul 3).

Tabelul 3

Aruncări acțiune	Aruncări libere	Mingi cîștigate				Mingi pierdute	Total atacuri	Posesii-Puncte
		Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total			
72-28 ±5/2	16-9 ±3/1	15 ±2	10 ±2	34 ±5	59 ±5	23 ±3	80 ±5	95 - 65 ±5
36-38%	50-55%	33%	45%	67%	48%	25%	40%	34%

III. CATEGORIA 14—15 ANI — COPII (JUNIORI III)

1. Caracteristicile și orientarea jocului

Se va folosi contraatacul, după intercepție și urmărire la panou, care permite realizarea depășirii numerice 2 × 1 și 3 × 1 și atacul rapid, în relațiile 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4.

În atacul organizat se va folosi **atacul cu un tandem, în diferite așezări.**

Conform regulamentului F. R. Baschet, se va folosi apărarea om la om, agresivă, pe toată durata jocului.

2. Obiective de performanță

Participarea la fazele Campionatului național de copii. Se sta-

4. Volumul pregătirii

Între 15 septembrie — 30 iunie, în 43 de săptămîni, se realizează :

— antrenamente = 130—160 ;

— ore de antrenament = = 260—320.

Notă : În situația unei echipe calificate la finala Campionatului național de copii, volumul se suplimentează cu pregătirea efectuată între 1—10 august și 5—10 septembrie (datele finalei campionatului) :

— antrenamente = 40—45 ;

— ore de antrenament = = 80—90.

În felul acesta, pentru echipele finaliste ale Campionatului național de copii se realizează :

— antrenamente = 170—205 ;

— ore de antrenament = = 340—410.

În ciclul săptămînal — 3—4 antrenamente.

În perioadele de pregătire în tabere se foloseşte ciclul cu 9—12 antrenamente, de 100—120 de minute, în raport de condiţiile de pregătire.

5. **Ponderea componentelor antrenamentului :**

— pregătire fizică = 35 la sută ;

— pregătire tehnică = 40 la sută ;

— pregătire tactică = 25 la sută.

6. **Obiectivele şi orientarea pregătirii**

Dezvoltarea capacităţii motrice generale

Se realizează concomitent cu dezvoltarea deprinderilor motrice de bază şi dezvoltarea fizică armonioasă.

Învăţarea unor procedee tehnice şi acţiuni tehnico-tactice noi şi perfecţionarea celor însuşite anterior.

Învăţarea şi perfecţionarea se vor realiza urmărind corectitudinea exerciţiilor tehnice, în condiţii care să se apropie progresiv de modelul jocului.

Aprofundarea cunoaşterii regulamentului de joc.

Însuşirea cunoştinţelor teoretice legate de sistemele de joc — de atac şi de apărare — stabilite.

Însuşirea cunoştinţelor legate de realizarea încălzirii în antrenamente şi jocuri.

Însuşirea elementelor caracteristice activităţii independente în afara orelor de antrenament în scopul îmbunătăţirii pregătirii specifice.

Realizarea legăturii permanente cu şcoala şi familia.

7. **Conţinutul pregătirii**

Pregătirea fizică

Se vor realiza : mărirea indicilor de manifestare a vitezei de deplasare, reacţie şi repetare, mărirea indicilor de manifestare a forţei la nivelul grupelor musculare ale membrelor inferioare, spate, abdomen, umeri, braţe, mărirea indicilor de manifestare ai detentei braţelor şi picioarelor, mărirea capacităţii de adaptare a efortului de rezistenţă specifică şi anduranţei, îmbunătăţirea mobilităţii articulaţiilor coxofemurală, scapulohumerală, pumnului, dezvoltarea îndemînării generale şi specifice.

Se vor folosi ca mijloace şi procedee de antrenament : ştafete combinate, exerciţii în perechi, exerciţii cu îngreuieri, circuite de pregătire fizică, circuite mixte, circuite tehnice, structuri complexe cu procedee şi acţiuni de atac şi de apărare, exerciţii cu număr de repetări şi intervale optime, structuri şi exerciţii în succesiunea „lucru de forţă — putere", lucru cu mingi medicinale şi elemente de gimnastică acrobatică.

Structurile şi exerciţiile se pot realiza cu o durată de timp între 15—60 de secunde — pentru efort de rezistenţă specifică şi de 2—10 minute — pentru eforturile de anduranţă, valorile pulsului atingînd valorile eforturilor de intensitate medie, submaximală şi maximală — 140—180 pulsaţii/minut şi peste 180 pulsaţii/minut.

În cadrul unui antrenament, ponderea pregătirii fizice va fi de 30—35 la sută.

Pregătirea tehnică

Perfecţionarea procedeelor tehnice fundamentale :

— **de atac :** aruncarea la coş

din dribling, din alergare, din săritură, dribling în viteză specific contraatacului, cu schimbări de direcție, cu piruetă, cu trecerea mingii prin față, pe la spate și printre picioare, cu variații de tempou pentru realizarea depășirii, oprirea, pivotarea și protejarea mingii, prinderea mingii din pasă primită și din dribling, pasele și protejarea lor cu una și două mîini, de pe loc și din mișcare, în raport de situație și fază, contraatac, atac rapid, atac organizat, apărarea agresivă ;

— **de apărare :** deplasarea și alergarea laterală, tehnica de realizare a blocării defensive cu pivotare pe piciorul din față sau din spate (în raport de direcția de deplasare a atacantului), tehnica de utilizare a brațelor împotriva atacantului — cu și fără minge —, de pe loc și din deplasare.

Învățarea de noi procedee :

— **în atac :** pasarea de la locul prinderii mingii, pasarea cu o mînă de jos, din lateral, înapoi, pe la spate, în cîrlig, de pe loc și din mișcare, voleibalarea, cu 1—2 mîini, de pe loc și din mișcare, cu săritură cu 1—2 picioare cu trimiterea mingii către coș sau către partener ;

— **în apărare :** intervenția asupra mingii, cu trimiterea mingii spre un partener sau în afara terenului (urmărirea la panou prin voleibolare).

Pregătirea tactică

Perfecționarea acțiunilor tactice de atac și apărare învățate anterior.

Învățarea de acțiuni tehnico-tactice noi :

— **în apărare :** schimbarea oamenilor, marcajul dublu (capcana) împotriva jucătorului cu mingea, marcajul în inferioritate numerică în toate fazele contraatacului, blocarea defensivă colectivă ;

— **în atac :** învățarea procedeelor specifice posturilor — pivot, extremă, fundaș ofensiv, fundaș defensiv, pivot — extremă, extremă-pivot, învățarea blocajului și plecării din blocaj, învățarea încrucișării simple, învățarea sistemului de contraatac, cu prima pasă la margine, a doua pe centru urmată de dribling, învățarea sistemului de atac, cu un tandem pe o parte cu diferite așezări, învățarea sistemului de apărare agresivă om la om pe tot terenul și pe jumătate de teren, cu marcaj la intercepție, cu alunecare și schimbarea oamenilor și marcajul dublu.

8. Controlul și verificarea pregătirii

Să realizeze minimum 4 puncte, la fiecare dintre probele de control F. R. Baschet : dribling, apărare, complexul tehnic și aruncările la coș.

Pentru pregătirea tehnico-tactică, de atac și de apărare, se vor folosi probele :

a) „nonstop 2 minute" — 15—16 aruncări, 6—7 reușite ;

b) 1 × 1 pe tot terenul, 5 minute — 12 acțiuni de atac și apărare fiecare, 5—6 reușite ;

c) 2 × 2 pe tot terenul, 3 minute — 12 acțiuni de atac și de apărare pentru fiecare cuplu de jucători, 5—6 aruncări reușite.

ARISTEIA HRIȘCĂ, TEODORA PREDESCU, C. DÎRJAN : Le contenu de la préparation-instruction chez les enfants et juniors en basket-ball. Proposition de programme (I).

Le système d'instruction chez les enfants et juniors doit être soumis à un continuel perjectionnement concernant : la sélection, l'orientation méthodique, l'organisation des unités de profil sportif et d'instruction, l'alimentation, la récupération biologique et psychique, la base materielle et les installations sportives, le potentiel de recherche scientifique.

On y fait des références quant à la sélection, en trois étapes distinctes — initiale, intermédiaire et décisive, finale.

On passe en revue les particularités, les caractéristiques et les objectifs de l'entrainement de la catégorie 9—13 ans (mini-baschet), tout comme de la catégorie 14—15 ans — enfants et juniors III.

ARISTEIA HRIȘCĂ, TEODORA PREDESCU, C. DÎRJAN : The Content of Basket Training for Children and Juniors. Proposals for the Curriculum (I)

The authors consider that the system of training for children and juniors should be continuously subject to improvement including selection, the methodical orientation, the organization of the relevant sports-type units, the qualitative and quantitative levels of the teachers or instructors, the food, the biological and psychical recovery, the material facilities and those for sports, the potentials for scientific research.

They make references to selection, describing three distinct stages : an initial stage ; an intermediary stage and a decisive final stage.

Moreover, the authors review the particularities, characteristics and objectives of training for the category 9—13 years (minibasketball), as well as for the category 14—15 years — children and juniors III.

ÎNCOTRO MERGE ATLETISMUL? (V)
— alergări femei —

VLADIMIR MORARU

Prezența femeii în arena sportivă a fost multă vreme prohibită. Rădăcinile sociale ale inegalității coboară pînă în antichitate, unde, se știe, sexului slab îi era interzisă nu numai participarea la Jocurile Olimpice ci chiar simpla prezență în tribune. Emanciparea de la începutul secolului 20, evidentă în diferite planuri, s-a manifestat și în cel sportiv, la început timid, apoi, după cel de-al doilea război, mondial, din ce în ce mai viguros. Performanțele obținute mai tîrziu în diferite discipline sportive au spulberat definitiv ideea preconceputâ a incapacității sexului frumos de a face față efortului fizic, oricît de dificil, iar atletismul este primul sport care poate produce dovezi convingătoare în această privință.

Atletismul feminin are deci, cel puțin oficial, o istorie mai scurtă decît cel masculin. Prima recunoaștere a dreptului atletelor de a se întrece în arena olimpică datează din 1928, cu prilejul Jocurilor Olimpice de la Amsterdam. Cam din aceeași perioadă există și o evoluție a recordurilor mondiale înscrise în lista oficială a I.A.A.F.

Desigur, mai mult decît în cazul atletismului masculin, performanțele începutului, raportate la cele de astăzi, pot stîrni zîmbete îngăduitoare. Cu atît mai spectaculos ne apare însă drumul atletismului feminin, progresul extraordinar înregistrat într-o jumătate de secol. Și ce poate fi mai sugestiv, în privința ilustrării capacităților fizice și tehnice ale femeii decît faptul că azi multe din recordurile feminine sînt superioare celor masculine de la începutul acestui secol!

De fapt, tendința vizibilă în majoritatea probelor comparabile este aceea de apropiere a valorii recordurilor mondiale feminine de cele masculine, ca urmare a unei rate a progresului superioară în cazul atletismului feminin. Va fi eliminată vreodată această diferență ?

Probabil că nu, pentru că diferențele biologice naturale se vor menține, chiar dacă unele tratamente medicale speciale vor încerca să producă o egalizare artificială... Iar dacă în alte sporturi, unde sînt necesare alte calități, performanța feminină poate întrece, în cadrul altor criterii de apreciere, pe cea masculină, în atletism, unde efortul și materializarea lui, rezultatul, pun în valoare în primul rînd calități fizice, va exista întotdeauna un decalaj între potențialul feminin și cel masculin în favoarea acestuia din urmă.

Apropierea se poate produce, și se va produce, probabil, prin lărgirea accesului atletelor în cît mai multe probe care au fost sau sînt considerate încă „specific" masculine, oricît de greu ne-ar veni să ne imaginăm un concurs de săritură cu prăjina sau unul de triplusalt feminine. (Probabil că și mai greu le-a fost puriștilor de odinioară să-și imagineze simpla prezență a femeii în arena sportivă !). Participarea masivă a alergătoarelor în cursele de maraton

este însă o realitate care nu mai surprinde pe nimeni, iar performanțele unei Micki Corman sau Christa Vahlensieck sînt net superioare celor ale primilor campioni olimpici...

În această direcție a suferit modificări, chiar recente, și programul olimpic al întrecerilor atletice feminine. În 1928, cînd finalistele cursei de 800 m au încheiat alergarea în pragul colapsului s-a spus că femeile nu vor putea face față niciodată efortului impus de probele de semifond. Proba a fost reintrodusă pe afișul olimpic abia în 1960, la Roma, dar de atunci, în mai puțin de două decenii recordul mondial a coborît mult — și de mult — sub 2 minute. După alte trei ediții ale J.O. în program și-a făcut loc și proba de 1 500 m, iar din 1978 în programul campionatelor europene figurează și cursa de 3 000 m. Există voci care susțin chiar introducerea distanțelor de 5 000 și 10 000 m în calendarul obișnuit al întrecerilor feminine !

★

Chiar dacă nu au avut densitatea de valori a sprintului masculin — fenomen ușor de explicat — alergările de viteză au oferit de-a lungul unei jumătăți de secol prilej de afirmare unor talente excepționale. Lista începe, desigur cu Stanislawa Walasiewicz, probabil cea mai valoroasă atletă dinaintea celui de-al doilea război mondial, alergătoarea poloneză care și-a început activitatea la începutul anilor '30, continuînd-o în S.U.A., unde s-a stabilit la declanșarea războiului, pînă la începutul deceniului al șaselea ! Stanislawa Walasiewicz, mai tîrziu Stela Walsh, este prima femeie care a alergat oficial 100 m sub 12 secunde — 11,7 în 1934 la Varșovia și apoi 11,6 în 1937 la Berlin — și 200 m sub 24 de secunde (23,6 în 1935 la Varșovia). Ultimul record a avut o valoare deosebită, mult peste cea a altor recorduri mondiale feminine ale timpului, și a rezistat exact 17 ani în fruntea celor mai bune performanțe ale probei. Mai talentată decît atleta poloneză, spun ziarele timpului, a fost negresa americană Helen Stephens, campioană olimpică la Berlin la 100 m, 11,5 cu vînt ! dar cariera sa nu a avut consistență.

După război prima mare campioană a sprintului a fost Fanny Blankers-Koen, „olandeza zburătoare", de fapt o campioană polivalentă, cvadruplă învingătoare la Jocurile Olimpice de la Londra în 1948. În 1948, la Amsterdam ea a alergat 11,5 coborînd cu o zecime recordul mondial.

Urmează deceniul supremației alergătoarelor de la Antipozi. În 1952 la Helsinki și 1956 la Melbourne australiencele Marjorie Jackson și Betty Cuthbert obțin dublc victorii olimpice, iar în intervalul dintre cele două ediții ale Jocurilor ele coboară recordul ambelor probe (11,4 la 100 m Jackson, 23,4 la 200 m Jackson, 23,2 Cuthbert). O altă australiancă, Shirley Strickland de la Hunty realizează în 1955 primul 11,3 oficial din istoria „sutei".

Deceniul al șaptelea începe cu apariția unei noi stele, pe care mulți o socotesc, însă, cea mai strălucitoare : Wilma Rudolph, „gazela neagră", un Tommie Smith feminin antedatat. La 9 iulie 1960 ea reușește un extraordinar 22,9 la 200 m, iar după cîteva săptămîni, la Roma, cîștigă ambele titluri olimpice, ducînd și ștafeta americană de 4 × 100 m

la victorie. În finala olimpică a „sutei" Rudolph este cronometrată în 11,0 cu vînt ușor peste limita regulamentară. Va alerga 11,2 regulamentar în 1961 și va abandona apoi atletismul, fără să fi atins plafonul maxim al posibilităților.

Talentele se înmulțesc pe măsura lărgirii ariei atletismului feminin, iar din numele care se vor ilustra pînă la încheierea deceniului trebuie reținute cele ale polonezei Irena Kirszenstein (mai tîrziu Szewinska) — 11,1 în 1965 și 22,7 în același an, la vîrsta de 19 ani ! apoi 22,5 în finala olimpică de la Ciudad de Mexico — și al americancei de culoare Wyomia Tyus, campioană olimpică la 100 m în 1964 și 1968 (cu un nou record, 11,0), singura învingătoare dublă a probei.

Prima jumătate a actualului deceniu este dominată net de Renate Meissner-Stecher (R. D. Germană), imbatabilă în perioada de vîrf, o alergătoare puternică, masivă, fără grație dar extrem de... rapidă. În 1973 ea va fi prima femeie care coboară sub 11 secunde la 100 m : 10,9 în iunie la Ostrava, 10,8 în iulie la Dresda, într-un concurs în care va realiza și 22,1 la 200 m. Crepusculul Renatei Stecher lasă din nou drum liber Irenei Szewinska, care reușește în 1974 la Potsdam 22,21 la 200 m cu cronometraj electronic automat, timp care în limbajul cronometrajului manual se situează la limita celor 22 de secunde.

După J.O. de la Montreal se afirmă o nouă generație de sprintere. La 100 m, după un scurt interimat Annegret Richter (R. F. Germania) — 10,8 și 11,01 în 1976 — Marlies Oelsner-Göhr (R. D. Germană) izbutește în 1977 un senzațional 10,88, performanță echivalentă cu un 10,6 manual. Adică exact cît alerga Harold Abrahams în 1928, la Amsterdam... La 200 m Marita Koch (R. D. Germană) aleargă 22,06 în 1978, apoi, în această vară, 22,03 și 21,71 — adică 21,5 „manual" — ultima performanță fiind de-a dreptul stupefiantă. Și totuși, atît Koch cît și Göhr au fost întrecute fără drept de apel în Cupa Mondială de la Montreal de Evelyn Ashford (S.U.A.) înregistrată și ea, la 200 m, sub 22 de secunde (21,91) !

Așadar, în timp ce în sprintul masculin recordurile mondiale au stagnat mai bine de un deceniu — a căzut, după 11 ani, tot la Ciudad de Mexico, cel de la 200 m, dar cine poate afirma că Mennea este mai bun decît Tommie Smith ? — sprintul feminin este într-o continuă efervescență. Apropierea de atletismul masculin, de care vorbeam la începutul acestor rînduri, este cea mai vizibilă în probele de alergări scurte. Pînă unde se va ajunge ? Vor alerga atletele sub 10,5 și sub 21,0 ? N-ar trebui să ne mire dacă pînă la sfîrșitul secolului recordurile sprintului feminin vor ajunge la valori comparabile cu performanțele reușite — în același secol ! ! — de Jesse Owens...

★

Proba de 400 m a fost oficializată tîrziu în atletismul feminin din cauza efortului dur pe care îl presupune. În 1957, anul „deschiderii" listei recordurilor mondiale, performanța supremă coboară în cîteva luni de la 57,0 la 53,6. Autoarea ultimului rezultat, sovietica Maria Itkina, venită de la sprintul scurt, poate fi socotită prima specialistă veritabilă a distanței. Îi succede o atletă care la începutul anilor '60 a făcut multă vîlvă, spulberînd re-

cordurile atît la 400 cît și la 800 m — Sin Kim Dan (R. P. D. Coreeană). De la 53,4, cît alergase Itkina în 1959, Sin Kim Dan coboară în 1962 direct la 51,9, iar în 1964 la 51,2. Din păcate, acest ultim rezultat, care ar fi trecut pragul deceniului, nu a fost omologat, întrucît R. P. D. Coreeană se retrăsese din I.A.A.F. în semn de protest pentru primirea Coreei de Sud la J.O. de la Tokio. Nici acel 51,9 nu a fost ușor de depășit, pentru că el a rezistat pînă în 1969, cînd Nicole Duclos și Colette Besson reușesc, la campionatele europene de la Atena, 51,7.

Perfecționarea procesului de pregătire, în special după J.O. de la Ciudad de Mexico, va duce însă la un progres rapid al probei în actualul deceniu. Marylin Neufville o jamaicancă de 17 ani aleargă 51,0 în 1970, deschizînd perspectiva graniței celor 50 de secunde. Această limită este totuși inaccesibilă unor specialiste valoroase — Helga Seidler, campioană europeană în 1971 la Helsinki și Monika Zehrt, campioană olimpică la München —, cedînd abia în 1974 uluitoarei Szewinska, care la a doua tentativă pe această distanță oprește cronometrele la 49,9. Tot Szewinska cîștigă și titlul olimpic la Montreal cu 49,29, recucerind recordul pe care îl pierduse pentru scurtă vreme în favoarea junioarei din R. D. Germană Christine Brehmer. Longevitatea și polivalența Irenei, palmaresul său unic, fac din alergătoarea poloneză una din cele mai proeminente figuri din istoria atletismului feminin.

După Montreal și după Szewinska este rîndul Maritei Koch. În 1978, la 21 de ani, studenta în medicină din Rostock coboară sub 49 de secunde (48,94 la C.E. de la Praga) iar în sezonul preolimpic 1979 ajunge la 48,59 ! Cine mai poate spune azi că proba turului de stadion nu este accesibilă femeilor ?

★

Deși este una din puținele probe care au figurat în programul primului concurs olimpic atletic feminin, cursa de 800 m își începe adevărata istorie abia în 1960, cînd apare din nou la J.O., la Roma. Reintroducerea pe afișul olimpic a venit totuși prea tîrziu pentru prima mare specialistă pe care a avut-o proba, sovietica Nina Otkalenko (2 : 05,0 în 1955). Între 1960 (2 : 04,3 Ludmila Sevțova) și 1970 este asaltată granița celor două minute, dar recordul deceniului se oprește la 2 : 00,5 (iugoslava Vera Nikolici în 1968). Bariera este depășită în 1972, cînd vest-germana Hildegard Falck aleargă 1 : 58,5. Chiar în anul următor însă, la Balcaniada de la Atena, Zvetla Zlateva (Bulgaria) reușește 1 : 57,5.

Apropierea J.O. de la Montreal produce o adevărată inflație a rezultatelor sub 2 minute, iar în vara lui 1976 sovietica Valentina Gherasimova duce recordul la 1 : 56,0. La Olimpiadă va cîștiga însă într-o manieră spectaculoasă compatrioata sa Tatiana Kazankina, într-un timp excepțional : 1 : 54,94 ! Acest record de o valoare deosebită a rezistat în primii trei ani ai ciclului olimpic Montreal-Moscova, dar, din nou, aglomerarea performerelor la 1 : 56,0 — 1 : 57,0 ar putea produce în anul olimpic sau în finala olimpică un nou salt. Atenție la Nikolina Stereva !

Proba de 1 500 m este cea mai nouă în concursul olimpic feminin. În 1972, la München, la pri-

ma desfășurare, ea a relevat și pe prima specialistă autentică a distanței : Ludmila Braghina, care în trei etape, serii, semifinală și finală a coborît recordul mondial de la 4 : 06,9 la 4 : 01,4. Performanța a rezistat pînă în vara Montrealului, cînd, într-un concurs preolimpic desfășurat la Podolsk, Tatiana Kazankina „sare" dintr-odată la 3 : 56,0, cifră mult peste nivelul celor mai bune specialiste mondiale ale momentului.

Nici acest record al dublei campioane olimpice nu a fost întrecut pînă la sfîrșitul lui 1979, iar numărul atletelor care au coborît sub 4 minute poate fi încă socotit pe degete. Cea mai consistentă s-a dovedit Natalia Mărășescu, care a reușit patru curse sub 4 minute de-a lungul sezonului preolimpic. Și aici este de prevăzut un nou salt pentru vara lui 1980...

*

Trecînd peste proba de 3 000 m care abia își începe istoria, ca și cea de 400 mg — probe care figurează acum în programul campionatelor europene — să ne oprim asupra probei scurte de garduri. Mai bine spus asupra probelor, pentru că distanța inițială, 80 m, a fost schimbată în urmă cu un deceniu cu cea de 100 m. Aceasta pentru că distanța mai scurtă își epuizase resursele de progres, iar o delimitare a valorilor se dovedea din ce în ce mai dificilă. În cei 10 ani care au trecut de la oficializarea probei de 100 mg figura cea mai impresionantă a fost Annelie Ehrhardt (R. D. Germană), care a dominat categoric prima jumătate a deceniului, ducînd recordul mondial la 12,59 într-o perioadă în care a doua performanță a timpului era 12,84 (Valeria Bufanu-Ștefănescu). Și chiar dacă poloneza Grazyna Rabsztyn i-a depășit între timp recordul, Ehrhardt rămîne deocamdată cea mai valoroasă specialistă din istoria — scurtă — a probei de 100 mg.

VL. MORARU : Ou s'en va l'athlétisme ? (V — courses, femmes).

L'athlétisme feminin a une histoire beaucoup plus courte que celui masculin. La première reconaissance oficielle du droit de femmes de participer aux Jeux Olympiques dans les épreuves d'athlétisme est datée 1928, aux Jeux d'Amsterdam. Les performances obtenues plus tard ont effacé l'idée douteuse de l'incapacité du beau-sexe de supporter de grandes efforts, et l'athlétisme est le premier sport qui peut produire des preuves convaincantes en cette direction. Et rien n'est plus édifiant que le fait que beaucoup des record feminins d'aujourd-hui sont superieures à celles masculins d'il y a un démi-siècle.

Les epreuves de vitesse ont enregistré un progres spéctaculaire, les records du monde se rapprochant continuellement de ceux masculins. Jusqu'ou ira ce rapprochement ? Personne ne le peut dire à ce moment... Les epreuves de démi-fond ont été récemment oficialisées et aux Jeux de 1984 la course de 3 000 m sera aussi dans le programme, Il y a même des voix qui soutiennent l'introduction des epreuves de 5 000 et 10 000 m et même du maraton.

VL. MORARU : New Trends in Athletics (V, Racing — Women)

Feminine athletics has a shorter history than the masculine one. It was in 1928 alone that women athletes had the right to compete on the Olympic arena, namely on the occasion of the Olympic Games held in Amsterdam. The performances they recorded later definitely shattered the preconceived idea as to the incapacity of women to be confronted with physical efforts. Athletics was the first sport which provided convincing proofs to this effect. Moreover, most convincing have been the results scored : today many of women's records are superior to those of men.

If in 1928 the 800 m racing event was considered the most difficult one for women racers, today in the women's programme for the Olympics there is also the 1 500 m racing event and, most likely, the latter is to also include the 3 000 m racing event in the very near future.

The official events for women comprise the 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m events, the 100 m hurdle races and the relay races.

It is certain that the performances in feminine athletics, and especially in the racing events have made a spectacular headway.

LASER—TERAPIA

AURELIAN BREBEANU

Cine nu-şi aminteşte de fotbalistul Mauro Bellugi, fost stoper al lui Inter şi al „squadrei azzurra" (acum la Napoli) sau de Juliano ?... De ce readucem numele lor în discuţie ? Pentru că amîndoi — Juliano mai înainte, Bellugi recent — s-au aflat în pericol de a termina prematur cu fotbalul, ca urmare a unor serioase accidentări. Iată însă că cei doi foşti internaţionali italieni au fost readuşi la condiţia anterioară, printr-un tratament-inovaţie aplicat de echipa prof. **Giovanni Bazzocchi**, directorul centrului medical „Villa serena" din Forli. Bazzocchi şi colaboratorii săi (valoroşii medici **Tarantini, Azzarini** şi **Ravaioli**) au revoluţionat, într-o oarecare măsură, practica terapeutică la anumite afecţiuni cu caracter preponderent articular sau neuro-articular, apelînd la laser. Succesul experienţelor lor face iminentă — după cum relatează săptămînalul bolognez **„Guerin Sportivo"** — deschiderea unui centru de laser-terapie.

Ce este şi cum a apărut laser-terapia ? La sfîrşitul lui iulie 1977 prof. Bazzocchi a iniţiat — la „Valfivre" în Florenţa — experienţa sa chirurgicală cu laser pe bază de CO_2 cu care avea să opereze circa 180 de cazuri de mastectomie, epiteliom al feţei, hemoroizi şi polipi anali, rezecţii gastrice, tumori ale vezicii etc, pornind de la presupunerea că radiaţia laser ar fi incorporată în procesele naturale ale organismelor vii, în acelaşi fel în care cuantele de lumină sînt incorporate în lanţul de reacţii de fotosinteză la plante, şi că acţiunea mai mult sau mai puţin favorabilă ar depinde doar de dozajul undelor luminoase sau de ritmul expunerii. Un alt principiu care a stat la baza acestei metode terapeutice decurge din aprecierea că acţiunea laserului asupra anumitor puncte ale suprafeţei cutanate se încadrează în principiul milenar al stimulaţiei acupuncturale. Numeroasele experienţe efectuate aveau să demonstreze limpede un efect complet şi durabil. Şi, tocmai pornindu-se de la efectul antalgic şi antiinflamator, s-a considerat că se pot face aplicaţii laser şi în cazul altor forme algice (dureroase) ca artrozele, lombo-sciatica şi aderenţele traumatice de toate genurile. Rezultate pozitive — informează publicaţia respectivă — s-au obţinut în lecuirea edemurilor, a hematoamelor post-traumatice, a menisco-artrozelor, a distorsiunilor gleznei sau a urmărilor fracturilor şi luxaţiilor. Rezultatele s-au dovedit superioare aşteptărilor, iar vindecarea a survenit mult mai rapid decît prin tratamentele clasice. S-a dovedit că acţiunea laser are efect hotărîtor asupra durerilor de orice natură dar mai ales asupra celor articulare şi neuroarticulare, asupra mobilităţii articulare, a edemurilor, precum şi în procesul de cicatrizare a plăgilor, rezultate la care nu ajung alte genuri de terapie. Singurele rezultate negative ale laser-terapiei s-au înregistrat doar în cazurile în care leziunile nu erau recente sau în evoluţie, ci leziuni anatomice vechi nemodificabile, cronice.

Graţie laser-terapiei Bellugi şi Juliano au revenit pe terenul de fotbal. Această nouă metodă prezintă mari avantaje în tămăduirea multor afecţiuni. „Laser-terapia" — spune prof. Bazzocchi — are toate argumentele să devină tratamentul viitorului şi este păcat că nici acum medicina nu-i atribuie importanţa pe care o merită". Desigur, nu va mai întîrzia însă mult să i-o atribuie.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1979, pag. 63

PLEDOARIE PENTRU CORECTAREA DE UMIRII CATEGORIILOR DE GREUTATE LA BOX

VICTOR BĂNCIULESCU

Ordinea în care au apărut numirile categoriilor de greutate în boxul mondial

1880 ușoară, mijlocie, grea
1881 pană
1884 cocoș
1904 muscă, semimijlocie (welter)
1920 semigrea
1950 semiușoară, mijlocie mică
1969 semimuscă
1978 supergrea

Terminologia specifică unui domeniu are menirea de a facilita comunicarea, înțelegerea între cei implicați în respectiva activitate. Dar relația se tulbură în momentul în care pentru aceeași noțiune se folosesc cuvinte sau expresii diferite.

Iată, în speță, cazul boxului. Din rațiuni de echitate sportivă, practicanții disciplinei pugilistice au fost împărțiți pe categorii de greutate. Din aceleași considerente, de-a lungul deceniilor, în boxul amator numărul categoriilor a fost sporit, ajungînd astăzi la 12. Diferența dintre categorii se exprimă în regulament prin numărul limitativ de kilograme (de exemplu, pînă la 48 kg, pînă la 51 kg, pînă la 54 kg etc.). Limitele acestea sînt strict respectate la operația preliminară oricărei gale de box, la cîntărirea participanților și împărțirea lor pe categorii ; deci, joacă rolul unui instrument tehnic.

Pentru marele public, iubitor al acestui sport — căruia i-ar fi ceva mai greu să memoreze o progresie inegală de cifre — mijloacele de propagandă, presa în primul rînd, au impus transcrierea numărului de kilograme prin numiri specifice adoptate în lumea întreagă. Cîtă vreme au fost categorii puține (la început 4—5, pe urmă 8), totul a decurs simplu, operația de traducere în diverse limbi (cu mici excepții) fiind clară.

Părinții terminologiei pugilistice au fost englezii. Cînd ei au numit o categorie „*fly*", toată lumea a transcris normal „*muscă*" ș.a.m.d. La noi, în România, urmînd sursa franceză, care era mai la îndemînă, s-a tradus, de pildă, „*cocoș*" pentru ceea ce în majoritatea limbilor s-a păstrat, după modelul englez, în forma „*bantam*". De asemenea, pentru o expresie aproape clasică în lumea boxului : „*welter*", noi am găsit corespondentul „*semimijlocie*".

Totul ar fi fost în deplină ordine dacă n-ar fi intervenit treptat sporul abundent de categorii de greutate care a impus inventarea altor denumiri. Intenția de a scădea diferența de greutate dintre competitori a determinat crearea unor noi categorii, care au luat caracter intermediar, de unde și numirile lor indicînd uneori *sub-* sau *supra-diviziuni*. Un exemplu : în locul categoriei de 62 kg (numită *ușoară*), au apărut două categorii — una de 60kg și alta de 63,5 kg. De aici începe confuzia. În timp ce englezii au transferat numirea „*light*" (deci *ușoară*) clasei de 60 kg și au considerat clasa 63,5 kg drept o „poartă de trecere" spre clasa 67 kg (*welter*) numind-o în consecință „*light-welter*" (deci *welter-ușoară*) — în românește, categoria *ușoară* a devenit cea superioară (de 63,5 kg), iar celei inferioare i s-a zis *semi-ușoară* (termen ce — literal — nu are, se pare, corespondent în nici o altă limbă).

Exemplificare. Categoria de 60 kg este numită : în engleză — *light*, în rusă — *legkii*, în franceză — *léger*, în germană — *Leicht*, în italiană — *leggeri*, în poloneză — *lekka*, în sîrbo-croată — *laka*, în spaniolă — *ligero*. Orice translator corect va traduce, din oricare din limbile menționate, în românește : *ușoară* — și (părînd că are perfectă dreptate !) va produce, desigur,

o imensă confuzie. Aceasta deoarece, în limba română, această categorie este numită... semi-ușoară !

Situația e aproape identică pentru categoria 71 kg, căreia germanii i-au zis *Halbmittel,* iar iugoslavii *polusrednja,* adică — *semimijlocie.* În românește, noi am epuizat acest termen, folosindu-l pentru categoria 67 kg, care în 6 din limbile menționate mai sus se numește *welter !* Dar cum îi spunem noi însăine categoriei 71 kg ? Tot în două feluri : în regulamentul de box (transcriindu-se literal, dar nu chiar corect, englezescul *light-middle*) — *mijlocie ușoară,* iar în presă și cărți (probabil din rațiuni de economie de spațiu) — *mijlocie mică.* Toate celelalte limbi de origină latină folosesc forma „*superwelter*" (pentru că o au și pe aceea de *welter*) : *sur-welter* (franceză), *super-welters* (italiană), *super-welter* (spaniolă).

Și încă o nepotrivire, posibilă producătoare de încurcături. În 1969, la campionatele europene de la București se introducea, pentru prima oară, categoria 48 kg. Majoritatea limbilor (printre care și româna) optează pentru forma engleză *light fly,* numind deci categoria fie *semi-* fie *minimuscă.* Cu toate acestea, limbile slave preferă expresia — cunoscută și în terminologia pugilistică românească — „*hîrtie*". Se știe că pentru juniori există și o categorie de 45 kg, pe care noi am fi fost tentați s-o numim „*hîrtie*", dar pentru care — din pricina similitudinilor menționate — va trebui să alegem alt termen, probabil „*minimă*".

Seria de neconcordanțe, trecute în revistă mai sus, impune — după opinia noastră — o revedere a terminologiei pugilistice în limba română, pentru a o pune cît de cît în acord cu terminologia mondială specifică domeniului și pentru a putea evita dăunătoare confuzii. După opinia autorului acestor rînduri, cheia problemei stă în denumirea categoriei 67 kg. Dacă — urmînd calea bătătorită și în alte ramuri sportive, care au adoptat, cu îndreptățire, termeni tehnici din limba de origine a disciplinei respective (*set, penalty, break* etc.) — am încetățeni termenul *welter* pentru categoria de 67 kg, atunci nomenclatorul se simplifică, pentru că am avea următoarea suită : 45 kg — *hîrtie,* 48 — *semimuscă,* 51 — *muscă,* 54 — *cocoș,* 57 — *pană,* 60 — *ușoară* (în loc de semiușoară), 63,5 — *superușoară,* 67 — *welter,* 71 — *semimijlocie* (în loc de mijlocie mică), 75 — *mijlocie,* 81 — *semigrea,* 91 — *grea,*

În privința adoptării unui termen cu rezonanță străină (*welter*) nu trebuie să avem rezerve, pentru că tot ceea ce înlesnește comunicarea se justifică în favoarea domeniului de utilizare. Opțiunea pentru expresia *superușoară* (63,5 kg) a fost determinată de apariția recentă a numirii *supergrea* (deși, și într-un caz, și în celălalt, adesea îți poți pune întrebarea dacă boxerii din categoria respectivă sînt la înălțimea adjectivului *super !*).

Credem că în funcție și de opiniile altor specialiști, Federația română de box este cea dintîi chemată să ia o hotărîre în direcția unei nomenclaturi care îi este proprie.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

EXERCIȚIU FIZIC — SĂNĂTATE — RANDAMENT

Prof. TEOHARIE BOZIANU
C.N.E.F.S.

Între obiectivele centrale din „Programul de dezvoltare a activității de educație fizică și sport" pe perioada 1976—1980, se află înscrisă sarcina legată de organizarea și desfășurarea gimnasticii la locul de muncă, timp de 5—10 minute zilnic.

Fundamentarea acestei cerințe își are originea în prevederile unor documente de partid și de stat. În mod deosebit reținem cerința cuprinsă în mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu — secretarul general al partidului — participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive din februarie 1975 în care *se subliniază importanța apropierii educației fizice și sportului de producție.* De asemenea, în Hotărîrea plenarei C.C. al P.C.R. din februarie — martie 1973 cu privire la continua dezvoltare a educației fizice și sportului din țara noastră, se pune un accent deosebit pe folosirea cu prioritate a formelor simple, accesibile, care să influențeze favorabil starea de sănătate și *creșterea capacității de muncă.*

În anul 1978 prin aprobarea „LEGII SĂNĂTĂȚII" s-a realizat cadrul legislativ care stipulează la articolul 112 : „Unitățile socialiste sînt obligate să desfășoare o intensă activitate de atragere a oamenilor muncii la practicarea sistematică a educației fizice și sportului și cu sprijinul medicului de întreprindere, *să dezvolte gimnastica de reconfortare în producție, în vederea înlăturării oboselii și creșterii randamentului în muncă".*

În acest context, avînd precizate conținutul, metodologia de lucru, s-au întreprins studii la care și-au adus contribuția profesorii de educație fizică, medicii, activiștii din organele sportive locale, de sindicat, tineret, conducătorii de întreprinderi și instituții, realizîndu-se un mod unitar și științific de introducere și practicare a gimnasticii la locul de muncă.

Lărgind aria de cuprindere de la an la an, s-au adus perfecționări prin experimentarea — la început — a unor forme de practicare, în raport cu condițiile și specificul fiecărei unități în parte. Așa cum foarte bine subliniau prof. Efrem Cherteș și dr. Dorel Mihail, în lucrarea „Gimnastica în producție", simpla practicare a unor exerciții fizice în timpul activității productive nu rezolvă cerințele generale. De aceea, prin diversificarea modalităților, s-au implantat trei forme principale și anume : *gimnastica de angrenare* — (la începutul programului de lucru), *gimnastica în timpul producției,* care se organizează în pauza de masă sau în altele și *gimnastica sau alte exerciții și jocuri,* care se

Educație fizică și sport, nr. 11, 1979, pag. 66

practică după încheierea orelor de muncă. În unele unități s-a reușit — la început sub formă dirijată — ca unii muncitori să execute exerciții fizice individuale la locul de muncă, fără oprirea producției. Această formă poate deveni un mijloc de mare eficiență sporind bagajul de exerciții fizice cunoscute și practicate individual nu numai în producție ci și acasă, în timpul liber, intrînd în obișnuință.

Devenind un bun al angajaților, o contribuție la întărirea sănătății și creșterea randamentului în producție, gimnasticii la locul de muncă i s-a creat locul cuvenit — ca activitate de interes național — în sfera noțiunii de educație fizică fiind socotită o formă de practicare a exercițiilor fizice adaptate procesului muncii productive. În multe localități din țară, au prins viață studii cu conținut real științific și metodic, s-au unit eforturi, au apărut nuclee de specialiști în care s-au integrat conducători de unități economice, alți factori de decizie care au înțeles cerințele moderne ale producției și aportul de eficiență pe care-l oferă introducerea exercițiului fizic înaintea, în timpul și după încetarea muncii.

Recent la Oradea și Iași, cu participarea a peste 400 specialiști de la directorii de întreprinderi, ingineri șefi, medici, profesori, instructori, activiști sportivi, ziariști, s-au dezbătut problemele gimnasticii la locul de muncă din întreaga țară.

A rezultat cu pregnanță că această activitate de interes național are implicații profunde în menținerea stării de sănătate a oamenilor muncii. De asemenea, noțiunea de gimnastică la locul de muncă nu se poate înțelege și nu poate dobîndi putere de influențare decît prin : practicare zilnică, fundamentare științifică, prin sprijin medical, într-o constantă preocupare și grijă din partea factorilor de decizie ai unităților productive. Asigurarea continuității este factorul determinant al eficienței acestei activități sociale. Un alt aspect îl reprezintă larga sa adaptabilitate la o mulțime de locuri de muncă : confecții, marochinărie, încălțăminte, mecanică fină și de precizie, optică, electronică, electrotehnică, strungărie, lăcătușerie, matrițerie, prelucrarea lemnului etc. mai puțin sectoarele calde (turnătorie, forjă) și din industria chimică. La aceste ultime locuri de muncă se recomandă alte forme de exerciții fizice, care să înlăture aspectele nocive, de lezare a stării de sănătate și diminuare a randamentului în producție.

Interesant de reținut că printre concluziile majore, se instalează tot mai evident ideea că și prin practicarea gimnasticii la locul de muncă (alături de alți factori tehnico-organizatorici), se obțin sporuri la producția globală, la productivitatea muncii. De asemenea, notabile sînt efectele asupra stării de sănătate. La Oradea, de exemplu, un studiu cu o durată de 5 ani în 9 întreprinderi cu profiluri diferite, efectuat de organele sportive și sindicale locale cu ajutorul Facultății de educație fizică, a scos în evidență creșterea gradului de adaptabilitate a tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace în condiții de efort. La cei peste 15.000 de muncitori s-a remarcat scăderea numărului de zile cu incapacitate temporară de muncă, în mod deosebit a îmbolnăvirilor cauzate de bolile aparatului cardiovascular, respirator, osteoarticular și chiar cele pe fond nervos. La fel, au scăzut numeric și ca gravitate accidentele la locul de muncă, și rebuturile.

Pentru viitor, avînd cadrul general favorabil, legislație precisă, o complexitate de exerciții răspîndite prin pliante, filme metodice create recent, se impune ca toți factorii responsabili să militeze operativ și concret pentru menținerea practicării exercițiilor fizice în producție și introducerea lor acolo unde nu se practică. În final, ne permitem să sugerăm unele măsuri și anume :

— introducerea în contractele colective de muncă a obligativității creării condițiilor de practicare zilnică a gimnasticii la locul de muncă, prin normarea în timpul de muncă, a una-două pauze, fiecare de 5—10 minute ;

— Ministerul Sănătății ar oferi un sprijin deosebit prin măsuri eficiente de aplicare a articolului 112 din Legea Sănătății mobilizînd corpul medical la sprijinirea gimnasticii la locul de muncă ;

— pe plan local, fiecare organism sportiv, și cu atribuții în acest domeniu, poate forma instructori pentru organizarea acestei activități în toate unitățile productive și în instituții unde condițiile permit.

Toate măsurile sugerate pot căpăta amplitudinea necesară în condițiile unei susținute activități propagandistice și de popularizare continuă, în viziunea actualelor cerințe de întărire a sănătății oamenilor muncii, de sporire a productivității prin aportul substanțial al educației fizice.

TH. BOZIANU : L'exercice physique — santé — rendement.

La pratique systématique des exercices physique pour maintenir l'état de santé et l'accroissement de la capacité du travail, c'est une chose incontestable. La gymnastique dans la production sous ses diverses formes de pratique — la gymnastique d'engrènement (au début du programme de travail), la gymnastique pendant la production (organisée durant la pause) et la gymnastique d'entretien (après le programme) connaissent une large pratique dans presque tous les secteurs d'activité productive, en faisant accroitre la productivité du travail.

A Oradea on a fait une étude de 5 ans dans 9 entreprises ayant des profils différents. On a constaté chez 15 000 travailleurs qui ont pratiqué la gymnastique dans la production un accroissement du degré d'adaptation de la tension arterielle et de la fréquence cardiaque dans des conditions d'efforts. Chez les plus de 15 000 ouvriers on a constaté la diminution du nombre de jours avec incapacité temporaire de travail, specialement des mauvais états de santé causés par les maladies de l'appareil cardio-vasculaire, respiratoire, ostéo-articulaire et même par les maladies nerveuses.

TH. BOZIANU : Physical Exercises Mean Health and Efficiency

A systematic practising of physical exercises unquestionably brings about a growing working capacity while maintaining good health. Gymnastics in service, under its various forms — gymnastics at the beginning of work, gymnastics during the working programme (organized during lunch break or other breaks) and maintenance gymnastics after the working programme — is very popular in all the productive spheres and contributes to a higher labour productivity.

A study was undertaken in Oradea which extended over a period of five years : 9 different entreprises were subject to the respective investigation. The 15,000 workers under investigation who practised in-service gymnastics proved to have a higher degree of adaptability of blood pressure and heart frequency to effort conditions. Furthermore, the respective 15,000 workers showed a reduced number of days of temporary working incapacity, particularly a lower number of workers were being taken ill because of fiseases or of the cardio-vascular, respiratory, osteo-articulary and even nervous systems.

FILE DE ISTORIE

PROFESORUL ILIE CRISTEA — DESPRE ROLUL ŞI IMPORTANŢA EDUCAŢIEI FIZICE

Lector univ. dr. ROMEO POENARU
I.C.P.P.D. — Filiala Timişoara

În istoria mişcării muncitoreşti, ca şi în cea a pedagogiei româneşti şi a învăţămîntului, în general, numele lui Ilie Cristea *(1892—1958) se înscrie alături de acelea ale altor zeci şi sute de militanţi comunişti, luptători neînfricaţi pentru eliberarea naţională şi socială a poporului, pentru educarea în spiritul dreptăţii şi libertăţii a tineretului din România.*

Ilie Cristea *a fost, din 1918, profesor de limba română şi limba latină la Liceul „Andrei Şaguna" din Braşov, iar ulterior, prin mutări disciplinare datorate ideilor sale comuniste, la Liceul „Titu Maiorescu" din Aiud şi Liceul „Timotei Cipariu" din Dumbrăveni.*

Prin lecţiile predate, prin conferinţele ţinute în faţa elevilor, colegilor şi publicului larg, prin numeroase articole publicate, profesorul Ilie Cristea *s-a manifestat ca un dîrz militant antifascist şi consecvent apărător al drepturilor la existenţă a fiecărui popor. El a editat şi condus revista comunistă legală „Spre stînga" (1931) şi după cum rezultă din documente, a fost iniţiatorul unor publicaţii periodice ca „Glasul Ardealului", „Dreptatea" şi „Cuvînt Nou".*

Activitatea sa militantă a fost urmărită cu îngrijorare atît de autorităţile şcolare, cît şi de organele poliţieneşti ale statului burghez. După mai multe procese intentate de autorităţi pentru ideile sale comuniste şi intransigenta poziţie avută faţă de fascism, Ilie Cristea *a fost arestat şi apoi internat timp de patru ani în lagăr. După victoria revoluţiei de eliberare socială şi naţională a ocupat funcţii de conducere în Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului — ca director şi inspector general — dedicîndu-se în aceşti ani muncii de organizare pe baze noi a şcolii româneşti.*

Ilie Cristea *s-a stins din viaţă în anul 1958, în urma unei boli căpătate în lagăr. Rămăşiţele pămînteşti sînt depuse la „Monumentul eroilor luptei pentru libertatea poporului şi a patriei, pentru socialism" din Bucureşti.*

★

Fără a fi un pedagog al educaţiei fizice, în cadrul concepţiei sale materialist-dialectice referitoare la formarea omului nou, Ilie Cristea *a abordat şi problema educaţiei fizice. El arată că scopul educaţiei are o determinare obiectivă, fiind cerut de realitatea socială :* „În socialism acesta este determinat de realitatea socială socialistă şi numai în democraţia socială are toate şansele să se îndeplinească [1]. Revoluţia socială, faţă de toate celelalte revoluţii — *continuă profesorul Ilie Cristea* —, schimbă nu numai aspectul societăţii, dar şi fiinţa individului" [2]. *Cade, aşadar, în sarcina societăţii noi, în virtutea determinismului social pe*

care el îl admite, să formeze acest om. Ceea ce caracterizează formația tineretului în socialism, afirmă Ilie Cristea *într-un articol care poartă un titlu semnificativ* — „Spre omul nou" *este :* „o sănătate morală și fizică, o armonioasă dezvoltare a mușchilor și a minții" [3]. *În polemică cu unii ideologi burghezi care limitau socialismul numai la repartiția dreaptă a bunurilor și-l reduceau numai la aceasta,* Ilie Cristea *a vrut să demonstreze, în spirit marxist, că aspirația spre un ideal, în ordinea spirituală, este posibilă și cu adevărat realizabilă numai în această formațiune social-economică, ilustrînd acest crez, convingător, luînd drept exemplu activitatea comuniștilor.* „A recunoaște că fenomenele economice sînt determinate în istoria societății omenești — *scrie Ilie Cristea* — înseamnă a recunoaște un adevăr, care nu exclude idealismul din viața practică. Că așa este, o dovedește faptul că astăzi numai socialiștii sinceri sînt capabili să sufere pentru o credință, că numai pe ei nu-i sperie închisoarea și tortura" [4].

Socialismul cere, deci, un om de acțiune. Tipul de om de acțiune, cerut de societatea socialistă, este întruchipat de acela care gîndește în spirit comunist și acționează în același spirit. Cînd ambele aspecte fuzionează, din sinteza lor, iese omul nou. În societatea socialistă, țelul formării în școală privește formarea omului de acțiune, *care știe și reușește să îmbine cugetarea cu acțiunea, capabil în ultima instanță să interpreteze și să transforme natura :* „Omul nou nu se mulțumește să interpreteze natura. El vrea s-o transforme" [5].

Sub raportul conținutului, formarea omului nou — de cugetare și acțiune — cuprinde cunoștințe și moduri de acțiune privind „sănătatea fizică", „armonioasa dezvoltare a minții" *și* „sănătatea morală" [6]. *În alt loc, mai tîrziu el subliniază și insistă asupra muncii în formarea omului nou* [7]. *În lucrările sale,* Ilie Cristea *nu dă extindere educației estetice. Pe aceasta, fără să o neglijeze, o pune în spiritul gîndiri grecești, în legătură mai ales cu cea morală.*

În ceea ce privește educația fizică, Ilie Cristea *o situează pe același plan cu celelalte aspecte ale educației. El apreciază educația fizică în legătură cu cea intelectuală, conform principiului* „mens sana in corpore sano". „Sprinteneala gîndului — *scrie el* — este intim și organic legată de sprinteneala brațelor și a picioarelor" [8]. *Dealtfel, în toate lucrările sale, profesorul* Cristea *apreciază preocupările antichității în direcția cultivării educației fizice, mai ales atunci cînd îi observă lipsa, în favoarea educației intelectuale din societatea capitalistă.* „Educația fizică are apoi contribuții în ceea ce privește formarea morală a omului și educația prin muncă a acestuia" [9].

„Scopul educației fizice este păstrarea sănătății și dezvoltarea armonioasă. În condițiile în care munca manuală este înlocuită de mașinism, educația fizică și sportul sînt absolut necesare pentru păstrarea sănătății și dezvoltarea armonioasă, pentru ca — *zice el* — fizicul să nu degenereze" [10]. *În societatea socialistă, educația fizică este necesară și accesibilă tuturor membrilor societății. Ea capătă un caracter de masă și prin aceasta devine un mijloc de cultură fizică a acestora.*

În concepția lui Ilie Cristea, *educația fizică are și un rol important în ceea ce privește cunoașterea realității. Ridicîndu-se împotriva restricțiilor formulate la adresa elevilor de către conducerea liceului din Aiud*

privind participarea elevilor la activitățile cluburilor sportive și la ștrand, Ilie Cristea — *singurul dintre membrii consiliului profesoral prezenți — se opune subliniind rolul educativ al educației fizice și sportului. Iată justificarea atitudinii lui :* „Toate măsurile cu caracter de îngrădire nu vor fi eficace. Nu găsesc un rău în participarea elevilor la ștrand. Se pot spulbera aici diferite închipuiri false și dăunătoare. Realitatea este întotdeauna dascălul cel mai bun. Vremurile se schimbă, lumea evoluează și de aceea și tinerii vor trebui să aibă o mentalitate nouă, superioară" [11].

Astfel, el are meritul de a fi demonstrat, în perioada interbelică, importanța egală a educației fizice alături de cea intelectuală și morală și de a fi considerat-o necesară și indispensabilă în socialism la nivel de masă.

BIBLIOGRAFIE

(Articole și lucrări ale profesorului Ilie Cristea)

1. **O criză de conștiință în perspectivă,** „Noua școală românească", 1946, nr. 11—12, noiembrie-decembrie, pag. 620.

2. Ibidem.

3. **Spre omul nou,** „Bluze albastre", 19 iunie, 1932. Același articol este publicat în numărul din 5 martie 1933 al revistei „Stînga", sub pseudonimul P. Volbură.

4. Ibidem.

5. **Omul transformă natura,** „Cuvîntul liber", 29 decembrie, 1934.

6. **Spre omul nou,** loc. cit.

7. **Eroii muncii,** „Cuvîntul liber", 7 decembrie ; **Cultul muncii,** „Victoria", mai 1945 ; **Concepția vieții în pedagogia modernă,** manuscris inedit.

8. **Între două planuri cincinale,** „Stînga", 5 februarie, 1933, pag. 4.

9. Ibidem. „Și probabil, voința disciplinată nu e cu totul independentă de tăria și elasticitatea mușchilor". În același articol arăta că pentru a putea munci bine este util să se facă gimnastică.

10. **România în fața prefacerilor,** Conferința ținută în anul 1932 la Brașov sub egida „Astrei" și publicată în revista „Societatea de mîine", 1932, nr. 13—14. Textul citat nu apare în articolul publicat în „Societatea de mîine".

11. Arhiva Liceului „Avram Iancu", Aiud, Protocolul conferințelor profesorale, 7 mai, 1934, pag. 203.

R. POENARU : Le professeur Ilie Cristea — sur le rôle et l'importance de l'éducation physique.

Le nom du professeur Ilie Cristea (1892—1958) est bien connu dans l'histoire du mouvement ouvrier de Roumanie, de la pédagogie et de l'enseignement.

Parmi ses préoccupations, Ilie Cristea a situé en premier lieu les problèmes reliés à l'éducation physique et au sport. Il affirmait que le but de l'éducation physique a une détermination objective, étant exigé par la réalité sociale.

Ilie Cristea disait, entre autres, que : „La vivacité de la pensée est intimement et organiquement reliée à l'agilité des bras et des jambes", ou „L'éducation physique contribue à former moralement l'homme et son éducation par le travail".

R. POENARU : Professor Ilie Cristea — on the Role and Importance of Physical Education

The name of professor Ilie Cristea (1892—1958) is well-known in the history of the working movement in Romania, as well as in the world of pedagogy and education.

Within the scope of his preoccupations Ilie Cristea placed high the problems raised by physical education and sports. He considered that physical education had an objectively determined goal called for by social reality.

Among others, Ilie Cristea said : "The quickness of thinking is intimately and organically linked to that of the arms and legs" or "Physical education greatly contributes to the moral moulding of man and to this education by work".

fişier bibliografic

MEMORIILE PROFESORULUI C. KIRIŢESCU

Dacă viețile unor oameni — în complexitatea lor, cu suișuri și coborîșuri — sînt pilduitoare, atunci volumul memorialistic al prof. Constantin Kiriţescu *trebuia să apară, pentru a da tineretului exemplul unei existențe și mai ales al unei cariere închinată idealurilor. „O viață, o lume, o epocă" este opera unui om care s-a distins prin neclintire în tot ceea ce a întreprins și — slavă sorții — a întreprins destule, în domenii atît de variate încît nu-și găsesc numitor comun decît tocmai în dascălul bucureștean absorbit din copilărie de patima lecturii. Varietatea preocupărilor la acest distins profesor a mers de la științele naturii la istorie, de la pedagogie la literatură și nu în ultimul rînd la domeniul care ni-l face atît de apropiat, la educație fizică.*

Pentru noi, C. Kiriţescu este aproape un „Coubertin român", „toutes proportions gardées", cum ar fi zis profesorul însuși. Timp de 12 ani a slujit Academia națională de educație fizică (ANEF), pledînd ca această ramură a educației să nu fie privită ca un fenomen izolat, ci încorporată, ca un aspect important, în cultura generală a omenirii. La reformele învățămîntului secundar dintre cele două războaie concepuse și redactase personal capitolele din regulament privitoare la programul de gimnastică, la sporturi, concursuri interșcolare (urmînd modelul clasic al lui Spiru Haret, al cărui discipol se socotea). Dar cununa activităților sale pentru mișcarea sportivă o reprezintă volumul „Palestrica", o originală istorie a educației fizice din toate timpurile și la toate popoarele, publicată în 1943 (și reeditată în 1964).

Lucrarea a fost, pe drept cuvînt, considerată o „monumentală monografie a educației fizice și a sportului universal", fără precedente de vază în literatura de specialitate. Nu se cunosc, practic, decît două lucrări anterioare: cea a vienezilor Eduard Angerstern și Otto Kurth din 1926 („Geschichte der Leibesübungen") și cea a americanului Fred Eugene Leonard din 1933 („Guide to the History of Physical Education"). Opere similare apar în lume mult mai tîrziu.

C. Kiriţescu era chemat să alcătuiască o asemenea lucrare, avînd cele trei atuuri pe care i le recunoscuse savantul Fr. Rainer: dotat pentru istorie, *stăpîn pe* teorie *și bun* organizator.

Iată foarte sumar ceea ce va justifica interesul oricărui membru al marii noastre familii sportive pentru volumul de memorii al prof. C. Kiriţescu. Din acest punct de vedere, inițiativa Editurii Sport-Turism *de a publica o operă postumă (care este mai curînd o justificare decît un testament) trebuie apreciată ca un omagiu adus unui corifeu al educației fizice românești. Tocmai din această cauză, însă, ni se pare ciudat că în prefața explicativă de 6 pagini nu s-au găsit decît ...4 rînduri pentru contribuția lui C. Kiriţescu la propășirea gîndirii sportive (și încă cu o inadmisibilă greșeală, socotindu-se că „Palestrica" a văzut lumina tiparului în... 1964). Este adevărat că memorialistul însuși nu insistă asupra acestei activități, capitolul „Un nou cîmp de acțiune: istoria educației fizice și sportului" avînd doar 5—6 pagini de carte. Dar, dincolo de modestia autorului, datoria editurii noastre era de a sublinia într-o largă prefață, documentată, semnată de vreunul din emulii profesorului, valoarea contribuției sale. Altfel, mărturisim deschis, volumul putea apărea — poate cu mai multă îndreptățire — la Editura didactică!*

VIB

Educație fizică și sport, nr. 11, 1979, pag. 72

SARCINILE ŞI ACŢIUNILE MIŞCĂRII SPORTIVE REZULTATE DIN DIRECTIVELE CONGRESULUI AL XII-LEA AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Studierea cu atenţie a Directivelor Congresului al XII-lea la Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în cincinalul 1981—1985 şi orientările de perspectivă pînă în 1990, aprobate în cel mai înalt forum al comuniştilor, ne dezvăluie însemnătatea istorică a acestor documente care prefigurează proporţiile fără precedent ale viitorului strălucit al patriei noastre. Elaborate cu contribuţia esenţială şi sub permanenta îndrumare a tovarăşului **NICOLAE CEAUŞESCU**, secretarul general al partidului, Directivele reflectă trăsăturile atît de caracteristice ale gîndirii şi acţiunii sale riguroase, spiritul lui revoluţionar şi constant militant pentru propăşirea poporului nostru, deplina sa identitate cu interesele vitale ale acestuia, viziunea sa realistă şi totodată cutezătoare, receptivitatea faţă de ideile novatoare şi o remarcabilă forţă de previziune.

Din conţinutul Directivelor rezultă care vor fi nivelurile principale şi dimensiunile dezvoltării economico-sociale a ţării pînă în 1985 şi perspectiva ei pînă în 1990, corespunzător obiectivului fundamental stabilit în Programul partidului, şi anume extinderea şi modernizarea bazei tehnico-materiale şi satisfacerea celorlalte cerinţe ale edificării societăţii socialiste multilateral dezvoltate. Înfăptuirea acestui obiectiv de bază va asigura ridicarea ţării noastre pe o nouă treaptă de dezvoltare, creşterea susţinută a nivelului de trai material şi spiritual al poporului, al gradului general de civilizaţie, precum şi întărirea continuă a independenţei şi suveranităţii patriei noastre socialiste. **Ţara noastră va intra într-o fază nouă, superioară a dezvoltării sale, în care vor avea loc afirmarea cu putere a revoluţiei tehnico-ştiinţifice contemporane în toate domeniile, accelerarea trecerii pe baza acumulărilor cantitative obţinute în cincinalele anterioare la o nouă calitate a activităţii economico-sociale. Va continua procesul dezvoltării armonioase a întregii societăţi, asigurîndu-se în acest fel creşterea în ritm înalt a economiei naţionale, a produsului social şi venitului naţional, realizarea unui echilibru corespunzător între diferitele ramuri şi sectoare de activitate, înflorirea şi mai puternică a ştiinţei, învăţămîntului şi culturii, perfecţionarea tuturor raporturilor sociale, participarea tot mai activă a maselor largi de oameni ai muncii la conducerea treburilor de stat şi obşteşti, afirmarea plenară a personalităţii umane.**

În această perspectivă, domeniului nostru, cel al educaţiei fizice şi sportului, îi revine deopotrivă rolul de factor activ care se înscrie cu entuziasm în acest front general de acţiune pentru îndeplinirea sarcinilor ce decurg din Directive şi, totodată, cel de beneficiar al realizării lor integrale. Iată de ce considerăm necesar să dezbatem cu simţ politic şi responsabilitate deplină ideile şi acţiunile care se degajă din conţinutul Directivelor, al orientărilor lor, modul în care ele urmează să structureze activitatea domeniului pe care îl reprezentăm în viitorul cincinal, ca şi în perioada care îi urmează, pînă în 1990. De aceea, **vom înlocui discuţiile cu caracter doar explicativ sau informativ sau descriptiv printr-un program de nevoi şi acţiuni** în care vom preciza **ce trebuie făcut pentru a-l îndeplini, cum şi în ce mod trebuie acţionat**, fără întîrziere, pentru

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1979, pag. 1

ca aportul mișcării sportive la rezolvarea sarcinilor actualului cincinal să constituie încă o sursă de potențial, o expresie a modului în care toți oamenii muncii și printre ei sportivii țării, toate instituțiile și organizațiile acționează într-un deplin consens.

Situarea educației fizice și sportului în ansamblul sistemelor care alcătuiesc **„socialul"** orînduirii noastre (alături de sistemele sănătății, învățămîntului, educației, culturii, asigurărilor și armatei) nu-i limitează eficiența doar la aria lui de cuprindere. Amplul proces de automatizare și mecanizare a producției, a introducerii celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii, care reprezintă suprafața **economicului** aceleiași orînduiri, implică profund și direct educația fizică și sportul de masă — categorii fundamentale ale domeniului nostru. Acest model evoluat de angajare a omului în procesul de producție al deceniului următor reclamă un suport fizic și psihic adecvat. Dimensiunea ridicată a concentrărilor nervoase ,vizuale și chinestezice cu o durată prelungită și o intensitate egală, finețea gesturilor motrice, ale tehnologiilor de lucru pe fondul unor mari repetabilități solicitate de fluxul benzilor, posturile statice și uneori asimetrice impun programarea practicării regulate și accesibile a exercițiilor fizice. Generalizarea așa-numitei gimnastici în producție, deziderat vechi, este cu atît mai necesară, cu cît Directivele prevăd creșterea numărului unităților industriale, concomitent cu sporirea productivității muncii, care va constitui factorul hotărîtor al producției materiale. Formarea profesională a unui număr de 1 750 000 muncitori calificați și 300 000 tehnicieni, maiștri, ingineri constituie un domeniu larg de intervenție al educației fizice școlare și universitare, căreia Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 îi stabilește obiectivele și mijloacele de acționare. Dimensiunea angajării noastre sporește considerabil atunci cînd cifrele Directivelor arată că, din populația de 11,5 milioane ocupată în economia națională, în cincinalul următor 78 la sută va lucra în sectoarele neagricole și 22 la sută în cel agricol. Totodată, populația școlară, deci generația în creștere necuprinsă într-o formă sau alta de producție, se va înmulți îndeosebi în perspectiva generalizării învățămîntului liceal. Aplicarea în mod diferențiat a exercițiilor fizice în concordanță cu potențialul vîrstelor și preocupărilor, cu nevoile recreării și ale muncii, cu ale refacerii și cele necesare pregătirii pentru diferite tipuri de efort va trebui să aibă o evidență riguroasă, mai cu seamă a efectelor lor. În clipa de față, educația fizică și sportul de masă nu duc lipsă de mijloace și acțiuni, de metodologii și unități care să determine valorificarea lor, ci de indicatori obiectivi ai frecvenței cu care se aplică în viața individului, de cunoaștere a urmelor pe care le lasă în modalitatea lor de a trăi, de eficiența lor. Introducerea sistemului unitar de verificare și apreciere (S.U.V.A.) a calității procesului educației fizice din învățămîntul general și liceal a urmărit să stimuleze conținutul și metodologia acestui proces. În afara limitelor sale de cuprindere, sistemul n-a determinat revirimentul scontat al puterii de a influența sporit pe plan biologic, motric și motivațional lumea școlară. Datele investigațiilor efectuate în ultimii ani în mediul școlar și al elevilor care sînt selecționați pentru sportul de înaltă performanță arată că valorile pregătirii lor fizice generale sînt scăzute față de modelul scontat. Numărul mic al lecțiilor de educație fizică și sport, în planul de învățămînt, desfășurarea lor de multe ori sub parametrii de volum, densitate și intensitate recomandați, slaba participare a elevilor la acțiunile sportive de masă, raportul în general insuficient dintre statica și dinamica lor cotidiană duc, în final, la o diminuare a potențialului lor de a acționa la nivelul vîrstelor respective și îndeosebi în perspectiva maturizării lor, cînd omul se confruntă cu sarcinile atît de complexe ale vieții sociale. **Un ritm atît de impetuos al dezvoltării economico-sociale ca al societății noastre are nevoie de o populație robustă, pe deplin sănătoasă, înzestrată cu deprinderi, priceperi și cunoștințe motrice temeinice și variate, ca bază solidă a însușirii rapide și exacte a celor specifice diferitelor tipuri de tehnologii din sfera producției.** Continuitatea și consecvența cu care acționează partidul în înfăptuirea programului său de ridicare neîncetată a poporului român pe noi trepte de civilizație și bunăstare, concretizate în legătura cauzală a planurilor cincinale obligă toți factorii sociali, inclusiv educația fizică și sportul, să acționeze neîntrerupt, cu o eficiență tot mai mare pentru **formarea omului capabil să îndeplinească aceste comandamente.** Alături de vasta activitate de construcție economică, în societatea noastră are

loc un proces intens de perfecționare a relațiilor de producție și sociale, de organizare pe baze științifice a conducerii societății, de dezvoltare a democrației socialiste. În înfăptuirea tuturor acestor schimbări cu caracter revoluționar, un rol esențial îl are participarea maselor largi populare, prin acțiunea lor conștientă avînd drept scop edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate. Este de la sine înțeles că **această participare tot mai activă cere un om înarmat cu cunoștințe corespunzătoare, cu un înalt nivel politic și moral, în stare să înțeleagă nu numai evoluția socială, ci să o și susțină, să contribuie la elaborarea și rezolvarea căilor ei de dezvoltare.** Transformarea societății impune, așadar, ca o premisă esențială, transformarea omului însuși, formarea și educarea omului nou, ridicarea pe această cale a conștiinței întregului popor. În acest complex proces de esență pedagogică, educația fizică și sportul, aplicate mai cu seamă în intervalul de creștere și de definitivare a ființei umane, alături de alte discipline educaționale și împreună cu alți factori determină mutații esențiale în sfera biologică și spirituală a acesteia. Căile de acționat mai hotărît și mai eficient decît în trecut vor fi cele care se vor dovedi și directe, și accesibile. Momentul simplu și scurt al înviorării, stimularea mersului, a drumeției, a căutării spațiilor verzi de care țara noastră este atît de încărcată, asocierea actului motric elementar cu factorii naturii, cu apa, cu soarele, cu aerul, acomodarea cu diferențele de nivel pot și trebuie să aibă influențe favorabile și nebănuite asupra sănătății omului și randamentului său social. Din acest punct de vedere, **conceptul de sănătate**, care în general se definește ca o stare de bine fizic și psihic, poate fi îmbogățit prin elemente noi caracteristice care să viziteze sporirea parametrilor de evidențiere a potențialului fizic. Absența stării de durere fizică reprezintă doar o parte a noțiunii de sănătate interesînd tot atît de mult gradul ei de robustețe, tăria echilibrului în fața acțiunii factorilor nocivi. Călirea organismului, întreținerea unui regim constant de mișcare reprezintă o condiție esențială a păstrării acestei stări de bine general, de optimism, de atitudine activă față de problematica vieții înconjurătoare. Un astfel de deziderat se înscrie perfect în scopul suprem al întregii politici a P.C.R. și anume asigurarea bunăstării materiale și spirituale a poporului, sporirea gradului de civilizație, **ridicarea continuă a calității vieții.** Directivele P.C.R. de creștere a nivelului de trai în această perioadă se întemeiază pe prevederile cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în cincinalul 1981—1985. Acest program-directivă situează în centrul atenției, în continuare, omul cu nevoile sale, satisfacerea la un nivel superior a cerințelor tuturor membrilor societății în condițiile creșterii substanțiale a veniturilor din muncă și a celor ce se obțin din fondurile sociale de consum. Cheltuielile vor crește în intervalul 1981—1985, față de actualul cincinal, de la 350 milioane lei, la 479 (37 la sută), eficiența acestui considerabil spor depinzînd de utilizarea lui cît mai rațională și de evitarea a tot ceea ce înseamnă risipă și cheltuieli nerentabile. Din suita de prevederi reținem cu mare satisfacție pe cea care se referă în mod expres la domeniul nostru.

„**Pentru cultură fizică și sport** — se spune în Directive — **se vor aloca în continuare fonduri de stat, în completarea resurselor proprii ale cluburilor și asociațiilor sportive. Baza materială a culturii fizice și sportului se va lărgi prin amenajarea de noi baze sportive cu participarea tineretului, asigurîndu-se condiții pentru extinderea continuă a sportului și culturii fizice de masă. Se vor construi noi săli de sport, patinoare artificiale, bazine de înot, piste și săli acoperite pentru atletism, poligoane de tir**". Este pentru prima dată cînd întîlnim inserat conceptul cultură fizică și sport, fapt care ne onorează și ne obligă în ceea ce privește modul în care vom investi aceste fonduri în baza materială a sportului și a educației fizice, **evitînd soluțiile costisitoare sau cele care vizează preponderent latura spectaculară a manifestărilor sportive.** Crearea unei motivații puternice, indiferent de vîrstă, pentru practicarea exercițiilor fizice depinde într-o bună măsură de inventarul necesar și accesibil omului, de baza materială adecvată pe care el trebuie s-o găsească oricînd și cît mai aproape de locul său de muncă, de locuința sa. **Trebuie să militățm ca pe lîngă orice obiectiv industrial, nou, în centrul sistematizării noilor reședințe urbane (140), să apară dotarea sportivă egală ca valoare și importanță ca orice altă construcție socială.**

Ca urmare a creșterii veniturilor, a scurtării duratei săptămînii de lucru, care înseamnă apariția în plus a două zile de odihnă pe lună, **activitatea de turism și agrement se va amplifica**, angajînd și pe acest plan arsenalul de mij-

loace specifice educației fizice și sportului. Concomitent cu creșterea capacității de cazare, a dotării cu aparatură pentru tratamente, urmează să mărim posibilitățile concrete cu care omul muncii venit la odihnă să se întîlnească pentru a practica cu plăcere sportul preferat, să facem în așa fel să creăm un climat cu totul propice practicării exercițiilor fizice în aceste condiții. Cheltuielile pentru sănătatea poporului cresc aproape cu 32 la sută, mai ales în plan profilactic, pentru depistarea și prevenirea cauzelor care influențează negativ starea de sănătate. Valorificarea și în această direcție a exercițiilor fizice, chiar în terapia unor maladii cronice sau degenerative, poate să mărească eficiența investițiilor cu un astfel de profil în interesul omului, al sănătății sale, condiție indispensabilă a ridicării continue a calității vieții. Această expresie are atribuțiile unui concept nou, de esență umanistă, care aparține politicii partidului nostru, secretarului său general, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**.

Atenția și puterea noastră de intervenție trebuie să opereze și în direcția construirii de locuințe și echipării tehnico-edilitare a localităților de pe întreg teritoriul patriei pentru **amenajarea spațiilor de joacă ale copiilor, pentru activitatea recreativă a adulților**. Această sarcină a primit rezolvări diferite în actualul cincinal, ca și în cele precedente, dar ea este departe de a fi îndeplinită la nivelul nevoilor reale, al necesității de a implanta exercițiul fizic, mișcarea în aer liber atît în viața copilului, cît și a adultului.

Grija pe care partidul o manifestă neîncetat pentru **evitarea oricărei risipe de valori materiale**, de fonduri, de timp, de brațe de muncă s-a extins în ultima vreme ca urmare a crizei mondiale și asupra **substanțelor energetice și a materiilor prime**. Directivele privind economisirea combustibilului necesar încălzitului, iluminatului, procesului de producție și transporturilor arată că în clipa de față ea reprezintă o datorie patriotică a oricărui om al muncii, o atitudine cetățenească a fiecăruia dintre noi, o necesitate obiectivă a îndeplinirii obiectivelor dezvoltării pe mai departe economico-sociale a țării noastre. Domeniului nostru, ca și celorlalte, îi revine obligația de a acționa cu toată fermitatea pentru reducerea la limită a consumului de combustibil. Evitarea angajării rețelei electrice peste nevoile reale, stingerea oricărui bec de prisos din sălile de sport, de pe bazele sportive, din patinoare și de pe stadioane sau la bazinele de înot, adaptarea orarelor de lucru cît mai mult posibil la orele de lumină ale zilei, folosirea rațională nu neapărat continuă a surselor electrice sau încălzite cu gaze, reducerea consumului acestora oriunde dotarea noastră le are instalate, respectarea unor programe stricte de încălzire a apei sau de folosire a diferitelor instalații necesare refacerii sportivilor în concordanță cu graficul antrenamentelor și succesiunea lor diversă va constitui modul responsabil de îndeplinire a acestui imperativ, care stă în acest moment în fața întregului popor. În acest sens, va trebui să desfășurăm o susținută muncă de lămurire, de educație cu toți sportivii, cu activul salariat și voluntar al mișcării sportive pentru a obține, în consens, o atitudine generală de prețuire a combustibilului, concretizată în păstrarea și valorificarea lui cît mai rațional posibil. Ideea principală constă nu atît în evitarea cheltuielilor imense făcute suplimentar pentru achiziționarea combustibilului, cît mai cu seamă pentru păstrarea lui, întrucît rezervele omenirii s-au diminuat considerabil. De aceea, înlocuirea formelor clasice de energie reprezintă unul dintre marile obiective ale cercetării științifice și dezvoltării tehnologice din întreaga lume, inclusiv din țara noastră. Afirmarea tot mai viguroasă a științei în societatea noastră este rezultatul politicii P.C.R. și a statului nostru socialist, care au asigurat dezvoltarea continuă a bazei materiale a activității de cercetare, pregătirea cadrelor de specialiști, creșterea rolului științei și tehnicii moderne în toate domeniile vieții economico-sociale. Un rol hotărîtor în această direcție l-a avut și îl are preocuparea permanentă a tovarășului **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului, pentru stimularea puternică a gîndirii științifice creatoare românești și legarea ei tot mai strîns de cerințele complexe ale progresului societății noastre, pentru așezarea fermă la baza dezvoltării economico-sociale a întregii opere de construcție socialistă a celor mai avansate cuceriri ale revoluției tehnico-științifice contemporane. Așa se explică

faptul că în cursul acestui cincinal s-au asimilat pe baza activității de cercetare și tehnologie proprie cca 5 000 de mașini, utilaje și instalații noi, s-au creat peste 3 300 de articole noi de consum și au fost introduse cca 3 900 de tehnologii moderne. Pentru a cunoaște doar un singur parametru al dimensiunii impresionante pe care cercetarea științifică și proiectarea românească le-au dobîndit în ultimii ani arătăm, conform datelor cuprinse în Directive în această direcție, că în 1980 vor lucra în acest domeniu 200 000 de persoane, dintre care 70 000 cu studii superioare. Directivele arată, de asemenea, că întreaga activitate științifică trebuie să se bazeze și să fie permanent călăuzită de concepția materialist-dialectică și istorică a partidului nostru privind studierea și cunoașterea legilor obiective, a fenomenelor din natură și din societate, să formeze o gîndire profund novatoare, îndrăzneață, cu adevărat revoluționară, să impulsioneze progresul mai rapid al societății, să îmbogățească cu noi descoperiri cunoașterea și patrimoniul universal. Documentul arată, în continuare, că **știința trebuie să devină un instrument puternic în mîna omului, a întregului popor, asigurînd mijloacele necesare pentru satisfacerea cerințelor dezvoltării economico-sociale în ritm înalt a României socialiste și ridicarea continuă a nivelului său de civilizație și bunăstare.** Totodată, se arată că se va pune accentul pe promovarea largă a cercetărilor pluridisciplinare, a interdependenței organice dintre cercetare, producție și învățămînt, pe orientarea tematică care va contribui la rezolvarea tuturor problemelor legate de înfăptuirea prevederilor planului de dezvoltare economico-socială a țării în cincinalul 1981—1985. Din acest conținut bogat în idei și direcții, cercetarea științifică din mișcarea sportivă, deși neprevăzută în nici una dintre cele 25 de domenii de orientare (începînd cu energia și industria și terminînd cu științele sociale) își extrage substanța și sensul activității sale în următorul cincinal. Alături de cercetarea din domeniul medical, ea va contribui — prin soluțiile și concluziile ei — la menținerea și întărirea sănătății fizice și intelectuale a tuturor cetățenilor, la dezvoltarea armonioasă morfologică și funcțională a tinerei generații, la prelungirea vieții active, la mărirea robusteții și capacității de muncă și gîndire a omului. Ea va ajuta nemijlocit la mărirea capacității de efort a sportivilor de înaltă performanță pentru întărirea prestigiului internațional al patriei noastre socialiste și pe acest plan, la crearea unor sportivi de valoare mondială care să reprezinte cu cinste potențialul fizic și spiritual al tineretului patriei noastre în marile competiții sportive. În circulația și schimbul de valori universale, sportul nostru — alături de industria, economia, agricultura, cultura și arta românească — și-a adus și va continua să-și aducă neîncetat contribuția sa. **În această perspectivă, știința devine o pîrghie indispensabilă de progres, mai cu seamă în contextul unei confruntări cît mai puternice pentru cucerirea supremației în lume. Ea trebuie adînc ancorată în realitățile intime ale practicii sportive, pe care trebuie să o răscolească neîncetat emițînd ipoteze noi de lucru, imaginînd metodologii și tehnologii moderne și eficiente de abordare a antrenamentului sportiv, de lărgire a limitelor de efort, ale sportivilor, de raționalizarea lui.**

Avînd ca bază trainică realizările remarcabile obținute de poporul nostru în toate domeniile de activitate, **Directivele Congresului al XII-lea sînt menite să asigure înfăptuirea în continuare cu succes a prevederilor Programului partidului, constituind un însuflețitor program de muncă și de luptă pentru prosperitatea și progresul societății românești în pas cu cele mai înalte cuceriri ale civilizației moderne.** Cunoașterea direcțiilor, tezelor și obiectivelor Directivelor Congresului al XII-lea prilejuiește o imensă satisfacție pentru că dezvăluie perspectivele luminoase ale viitorului patriei noastre socialiste. Raportul intim care se stabilește între conținutul acestor directive și masele largi, identificarea lor cu obiectivele planului cincinal următor reprezintă garanția puternică a îndeplinirii și depășirii lor. În aceeași stare de spirit, cu aceeași adeziune totală participă și activiștii mișcării sportive la traducerea în viață a acestor documente care le vor structura întreaga lor activitate din deceniul următor. Îndrumate de partid, călăuzite neîncetat de gîndirea generoasă și fecundă a tovarășului **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului, mișcarea sportivă va continua să înflorească, contribuind pe drumul ei, și în felul ei, la desăvîrșirea construcției socialismului multilateral dezvoltat în patria noastră și înaintarea ei neabătută spre comunism.

MEDICINA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ PE COORDONATELE DIRECTIVELOR CONGRESULUI AL XII-LEA AL P.C.R.

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

Recunoașterea medicinii sportive — medicina culturii fizice — ca specialitate medicală și organizarea ei de către stat ca o rețea sanitară cu sarcini bine conturate în ocrotirea sănătății publice este legată de data de 6 decembrie 1949, cînd Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale emite ordinul de înființare și organizare a acestei rețele pe baza Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26 iunie 1949 privind activitatea de educație fizică și sport.

Trebuie să menționăm faptul că și înaintea acestei date se consemnează activități medico-sportive, chiar avînd un caracter organizat (societăți medicale de educație fizică la Cluj, București etc.), dar acestea reprezintă mai mult inițiative personale ale unor oameni de știință, evidențiind dintre aceștia pe acad. prof. dr. **Ștefan Milcu,** acad. prof. dr. **Aurel Moga,** prof. **Iuliu Hațieganu,** prof. dr. doc. **Ion Pavel,** prof. dr. doc. **Emil Crăciun,** prof. dr. doc. **Adrian Ionescu,** prof. dr. doc. **Florin C. Ulmeanu.**

După eliberarea patriei noastre, în ciuda lipsei unei forme organizatorice corespunzătoare, activitatea de medicină a culturii fizice se desfășoară pe lîngă Casa Asigurărilor Sociale, Consiliul Central al Sindicatelor, Organizația Sportul Popular, cluburi și asociații sportive.

Apariția hotărîrii de partid în 1949 referitoare la organizarea mișcării de educație fizică și sport din țara noastră, ca și sarcinile ce reveneau Ministerului Sănătății și Prevederilor Sociale prin această hotărîre pentru asigurarea asistenței de specialitate a educației fizice și sportului fac posibilă și necesară emiterea ordinului de înființare și organizare a rețelei de medicina culturii fizice.

Într-o primă fază, se organizează centre medicale pentru cultură fizică și sport în centrele universitare (București, Cluj, Timișoara, Iași, Tg. Mureș, Brașov), cabinetele de medicina culturii fizice în unitățile teritoriale de asistență medicală a populației (pînă la nivelul orășenesc și municipial), cabinete medico-sportive la bazele republicane, cabinete medico-sportive la marile cluburi și asociații, acestea din urmă fiind subordonate departamentelor și organizațiilor cărora le aparțineau cluburile sportive (de exemplu: cluburi sindicale, studențești, școlare, militare etc.).

Pe linie de învățămînt, se trece la formarea și perfecționarea cadrelor de specialitate prin cursuri organizate de Facultatea de perfecționare și specializare a medicilor și farmaciștilor din I.M.F. București, organizîndu-se la București și Cluj-Napoca, discipline de medicină a culturii fizice în cadrul învățămîntului medico-farmaceutic, care se predau la medici și chiar la studenți.

În această primă etapă, formarea medicului specialist de M.C.F. (sportiv) s-a făcut în paralel, atît pe linia clinicii omului sănătos (aspectele de medicină sportivă), cît și pe linia corectivă și terapeutică (cultura fizică medicală), deoarece în teren acest medic trebuia să rezolve ambele aspecte, neexistînd alt specialist mai avizat în aceste probleme de interes general (depistarea deficiențelor fizice, corectarea și terapia prin cultură fizică medicală etc.).

'Educație fizică și sport, nr. 12, 1979, pag. 6

În anul 1951, în cadrul U.S.S.M. ia ființă Societatea de medicina culturii fizice, care se afiliază la F.I.M.S. (Federația internațională de medicină sportivă), organism recunoscut de U.N.E.S.C.O. și C.I.O. și înființat încă din 1928 la St. Moritz, care coordonează și îndrumă activitatea medico-sportivă pe plan mondial.

În evoluția rețelei și specializării în țara noastră, putem distinge trei perioade decenale.

Astfel, perioada 1949—1959 o putem denumi perioadă organizatorică, de muncă susținută, în urma căreia anul 1959 găsește specialitatea și rețeaua bine închegate din punct de vedere organizatoric, cu o reprezentare adecvată pe planul rețelei de asistență curativo-profilactică, al cercetării și învățămîntului medical, al implicației acestei noi specialități în sistemul ocrotirii sănătății populației.

Etapa a doua, etapa anilor 1959—1969, o putem defini ca etapa clarificărilor conceptuale din sînul specialității, în concordanță cu evoluția organizării sanitare din țara noastră, dar și a evoluției pe plan mondial.

În această etapă a clarificărilor conceptuale, înființarea Centrului de Medicină Sportivă la 26 decembrie 1962 de către Ministerul Sănătății și U.C.F.S. a constituit un însemnat pas înainte, așezîndu-se astfel în fruntea rețelei, a unității etalon, centrul metodologic, capabil să rezolve multiplele și complexele probleme pe care viața le punea și le pune cu stringență, atît pe tărîmul ocrotirii sănătății, cît și pe cel al educației fizice și sportului, în fața acestei specialități profilactice.

Este etapa în care se definesc conținutul și sarcinile actualei specialități: „medicina sportivă este clinica omului sănătos" (pasaj din definiția dată de F.I.M.S. specialității în 1978), problemele de cultură fizică medicală intrînd cu precădere în sarcinile rețelei de recuperare, ale rețelelor de patologie, care trebuie să-și recupereze propriii bolnavi, ceea ce se străduiește de altfel să obțină și medicina sportivă cu sportivii accidentați sau bolnavi în urma practicii sportive. Pe de altă parte, în cadrul medicinii sportive propriu-zise se clarifică conceptul că noțiunea de „medic sportiv-antrenor", ca o nouă specialitate profesională, nu poate fi viabilă în teren, aceste două specialități complicîndu-se atît de mult, iar uneori intrînd chiar în antagonism, neputînd fi practicate simultan de un singur specialist; instruirea medicului sportiv pe problematica psiho-pedagogică a sportului de performanță rămîne un deziderat unanim acceptat azi, în timp ce oficializarea a două profesii și mai ales practicarea lor s-a dovedit nerealizabilă în toate țările unde s-a încercat acest lucru.

De altfel, H.C.M. 2024/octombrie, 1969, normează medicul sportiv la număr de sportivi legitimați, înlăturînd și pe plan organizatoric incertitudinile ce grevau conținutul muncii medicului sportiv (medicină sportivă, cultură fizică medicală sau ambele).

Între 1969 și 1979, rețeaua de medicină sportivă cunoaște un nou avînt. La acest avînt o mare contribuție o aduc marile competiții (Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și cele continentale), care de fiecare dată pun în fața medicinii noi probleme (adaptarea la altitudine în 1968, adaptare la fus orar în 1976, recuperare rapidă după traumatisme, refacere rapidă după efort, pregătire biologică pentru competiții, susținătoare de efort etc.), probleme a căror soluționare eficientă fac ca o țară sau alta să fie devansată în ierarhia sportivă.

Un mare și neprețuit ajutor a primit medicina sportivă din țara noastră din partea conducerii de partid și de stat, personal din partea secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care în repetate rînduri, prin indicațiile prețioase și sprijinul moral și material, a arătat direcțiile de dezvoltare ale medicinii sportive din țara noastră, în așa fel încît să crească contribuția medicinii sportive în apărarea sănătății oamenilor muncii și în creșterea performanțelor sportivilor români (Plenara C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973, Tezele Congresului al XI-lea al P.C.R., Hotărîrea Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. din 16 noiembrie 1976, Legea Ocrotirii Sănătății Populației din 1978 etc.).

Ca urmare a acestor indicații și hotărîri, rețeaua de medicină sportivă se găsește în momentul de față ca o structură bine închegată, avînd un centru metodologic, 8 dispensare policlinici pentru sportivi (municipiul București, județele Cluj, Iași, Dolj, Bihor, Brașov, Mureș, Timiș), cabinete de medicină sportivă în policlinicile județene pentru adulți, cabinete medico-sportive în unele policlinici munici-

pale, cabinete medico-sportive la marile baze republicane, cabinete medico-sportive în cluburile școlare de înaltă performanță.

Pe lîngă aceste unități ale rețelei, funcționează și cabinetele de medicină sportivă de la nivelul cluburilor și asociațiilor, care deși aparțin de alte departamente sînt îndrumate și coordonate metodologic tot de rețeaua medico-sportivă la nivel teritorial.

Începînd din 1970 se recrutează anual 10—15 medici secundari de medicină sportivă, care pregătiți în cadrul Centrului de medicină sportivă completează posturile vacante, astfel că în prezent numai rețeaua medicinii sportive numără peste 200 de medici de specialitate cu normă întreagă.

În continuare se impun unele măsuri pe care medicina sportivă le are în vedere, ca împreună cu Ministerul Educației și Învățămîntului să consolideze disciplina de medicină sportivă în cadrul I.M.F. București.

Pe linia cercetării, avînd o societate de specialitate în U.S.S.M., o secție în cadrul Centrului de medicină sportivă, afiliată Academiei de Științe medicale, sînt create premisele ca activitatea de cercetare desfășurată pe baza planului aprobat de partid, în colaborare cu C.N.E.F.S. și Ministerul Educației și Învățămîntului, să se traducă concret prin creșterea eficienței acestei activități atît în ocrotirea sănătății publice, cît și în asistența medico-biologică a educației fizice și a sportului de înaltă performanță.

Examenul cel mai dificil al medicinii sportive la această a XXX-a aniversare îl constituie contribuția sportivă la obținerea de rezultate de valoare la cea de a XXII-a ediție a J.O. din 1980, sarcină prevăzută în documentele de partid și de stat.

Ministerul Sănătății recunoaște realizările obținute de specialiștii în medicină sportivă în acești 30 de ani, realizări apreciate la timpul cuvenit de conducerea superioară de partid prin acordarea a numeroase distincții — ordine și medalii, cît și de specialiștii din alte țări, motiv pentru care numeroși medici sportivi români sînt aleși în organele de conducere ale organismelor medicale internaționale.

La această a XXX-a aniversare a medicinii sportive din România socialistă, lucrătorii acestei specialități își exprimă hotărîrea lor fermă, de nestrămutat, de a se încadra tot mai viguros în marele efort al întregii națiuni, așa cum a fost expus la cel de al XII-lea Congres al P.C.R. de către secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, de a aborda activitatea lor viitoare de pe pozițiile unei noi calități, de a reuși să contribuie cu mai multă eficiență la realizarea obiectivelor la J.O. din 1980, pentru creșterea rolului medicinii sportive în viața omului contemporan angrenat în măreața operă de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate, a comunismului.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

EXERCIŢII ŞI JOCURI CU DISCURI DE LEMN

Lector univ. VALERIU FĂRCAŞ
Studentă ELENA ILIE

Institutul de învăţămînt superior — Tg. Mureş

Din îmbinarea metodelor moderne de predare cu mijloacele oferite, cu dărnicie, de natura înconjurătoare, rezultă întotdeauna o mare diversitate în procesul instructiv-educativ din lecţia de educaţie fizică. Pregătirea şi dezvoltarea multilaterală a elevilor în vederea activităţilor practice prezente şi viitoare depind în mare măsură de găsirea celor mai potrivite mijloace şi metode de pregătire, de dorinţa şi strădania profesorului de a desfăşura o activitate creatoare.

Deşi obiectivele complexe ale dezvoltării integrale a elevilor nu solicită cu precădere o metodă sau un procedeu, deşi scopul final este acelaşi, profesorul alege din diversitatea mijloacelor pe cele mai potrivite şi la îndemînă pe care le foloseşte cu maximum de eficienţă. În acest context, ne-am imaginat şi am verificat practic utilitatea în lecţiile de educaţie fizică din şcoala gimnazială a unui aparat portativ deosebit de uşor de procurat, cu multiple aplicaţii practice: **discul de lemn** obţinut din tăiere transversală a buştenilor de esenţă tare, de diferite dimensiuni, potrivit particularităţilor de vîrstă, sex şi grad de pregătire ale elevilor, avînd diametrul de 40—60 cm şi 3—6 cm grosime — de formă circulară (fig. 1).

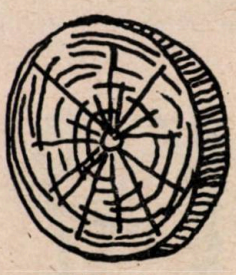


Fig. 1

Materialul lemnos se finisează prin şlefuire şi se acoperă cu un strat de vopsea de diferite culori, creînd o imagine cromatică deosebit de plăcută şi atrăgătoare.

Uşor de procurat şi la îndemîna tuturor, „aparatul" nostru primeşte nebănuite întrebuinţări în educaţia fizică şcolară astfel:

— pentru pregătirea analitică şi selectivă a aparatului locomotor şi a întregului organism în vederea efectuării efortului din lecţie;

— pentru dezvoltarea fizică generală şi formarea unor deprinderi practice utilitare (prehensiune);

— pentru prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice ale spatelui şi coloanei vertebrale;

— în ansambluri de gimnastică, la serbări şi demonstraţii sportive;

— în diferite jocuri dinamice, ştafete şi parcursuri aplicative, în funcţie de scopul didactic urmărit;

— în lecţiile de înot, la exerciţiile de plutire pe apă.

Menţionăm simplitatea condiţiilor în organizarea şi efectuarea exerciţiilor şi jocurilor cu discuri de lemn, avînd în vedere caracteristicile instructiv-formative ale folosirii acestui aparat. Prezentăm în continuare cîteva posibilităţi practice ale utilizării discurilor de lemn în lecţiile de educaţie fizică din şcoala gimnazială (clasele V—VIII).

SISTEM DE EXERCIȚII CU DISCURI DE LEMN PENTRU PREGĂTIREA ANALITICĂ ȘI SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR ÎN VEDEREA EFECTUĂRII EFORTULUI DIN LECȚIE

— Stînd, cu picioarele ușor depărtate ; discul pe umeri, apucat de margine — flexia și extensia pronunțată a trunchiului (1—2), înclinarea laterală a trunchiului spre stînga (3—4) și dreapta, 6×6 ori (fig. 2).

— Stînd depărtat ; răsucirea trunchiului spre stînga (1—2) și dreapta (3—4), aplecarea trunchiului cu răsucire spre stînga (5—6) și spre dreapta (7—8), 8×4 ori — fig. 3.

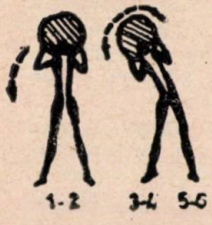


Fig. 2

Fig. 3

— Stînd depărtat, discul ținut în față, jos, cu ambele mîini ; ducerea discului sus (1—2) și coborîrea brațelor întinse spre înapoi (3—4) — atît cît permite articulația scapulo-humerală, apoi ridicarea brațelor sus, întinse (5—6) și revenire (7—8).

— Depunerea discului în față, jos și sărituri pe unul și pe ambele picioare peste disc, numărînd în cor cu voce tare ; săritură înainte (1), înapoi (2), stînga (3), dreapta (4).

Indicații metodice

După 2—3 repetări, elevii se odihnesc șezînd turcește pe disc (durata pauzei se fixează de către profesor).

— Jocul : **„Cine mai precis ochește, la partener nimerește"**. Pe două rînduri, față în față, la 10—12 m distanță; la semnalul profesorului, rostogolirea discurilor simultan unul pe partea dreaptă, celălalt pe stînga, schimbînd cît mai repede. Cîștigă perechea care efectuează schimbul mai repede și mai precis (2 minute).

Indicații metodice

Jocul se poate efectua la început conducînd discul cu palma și schimbînd locurile.

— Stînd ușor depărtat, ținînd discul în față, cu brațele jos ; aruncarea discului pe verticală și prinderea lui (2 × 6) — (fig 4).

Fig. 4

— Stînd, brațele sus, cu discul ținut orizontal ; înclinarea trunchiului spre stînga, spre dreapta, în ritm din ce în ce mai susținut (2 × 8 pe fiecare parte).

— Șezînd pe disc, genunchii îndoiți, sprijin pe sol ; întinderea picioarelor cu sprijinul mîinilor în spate și ridicarea bazinului, extensia trunchiului, capul pe spate (1), coborîrea bazinului pe sol și revenire în poziție inițială (2) ; se repetă de 8 ori.

— Șezînd pe disc, picioarele ridicate la 45°, genunchii întinși ; forfecarea picioarelor (4 × 10 secunde).

— Sprijin ghemuit, cu mîinile pe disc ; îndreptarea genunchilor și îndoirea trunchiului înainte ținînd discul cu ambele mîini (1), genuflexiune cu discul ținut în față (2), ridicare în stînd și balansarea alternativă a unui picior în față, cu ducerea discului sus (3), revenire în sprijin ghemuit (4), ridicare în stînd (5), balansul piciorului în spate cu ducerea brațelor sus (6), coborîrea piciorului de balans (7) și revenire în ghemuit (8) — (fig. 5).

Fig. 5

— Jocul : **„Nu-ţi este puterea, cît îţi este vrerea !“** Stînd pe perechi, faţă în faţă, cu un disc între parteneri şi altul ţinut sus, cu ambele mîini (fig. 6).

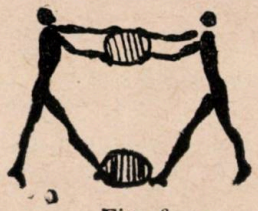


Fig. 6

Cei doi se străduiesc, prin împingeri şi tracţiuni, să-şi oblige adversarul să calce discul de pe sol sau să-l cedeze pe cel apucat cu mîinile (4 minute, cu pauze fixate de profesor).

Variantă : fiecare caută să-şi tragă adversarul peste disc.

— Stînd, discul sprijinit vertical pe sol ; învîrtirea lui prin impulsuri succesive în jurul diametrului vertical (2—3 repetări).

Variantă : concomitent cu învîrtirea discului se execută şi o ocolire completă a acestuia.

— Culcat dorsal, discul ţinut cu două mîini deasupra capului ; ridicarea trunchiului şi a picioarelor în echer, introducerea discului între gleznе şi revenire (1—2) ; aceeaşi mişcare retransmiţînd discul braţelor (3—4).

— Şezînd pe coapsa stîngă, braţele înainte, discul ţinut cu două mîini ; tragerea genunchilor la piept (vîrfurile picioarelor în aer) (1—2), trecerea discului pe sub tălpi (3—4), revenire cu discul înainte executînd mişcarea în sens invers (5—6), apoi trecere în şezînd pe coapsa stîngă (7—8).

— Alergare şerpuită printre discuri şi sărituri peste discuri cu schimbarea ritmului alergării şi a săriturilor la semne şi semnale pe un traseu circular (4—6 ture) — (fig. 7).

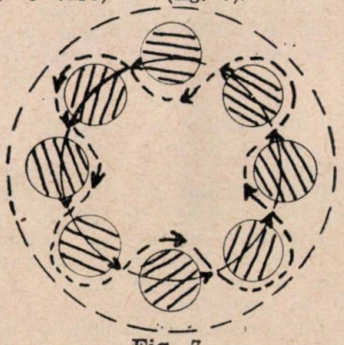


Fig. 7

— Jocul : **„Discul zburător“** (pentru clasa a VIII-a). Stînd, cu discul apucat între glezne ; săritură în sus şi înainte, aruncarea discului cu picioarele şi prinderea lui cu mîinile. Cîştigă cel care execută de mai multe ori, corect, exerciţiul în unitatea de timp fixată de profesor (fig. 8).

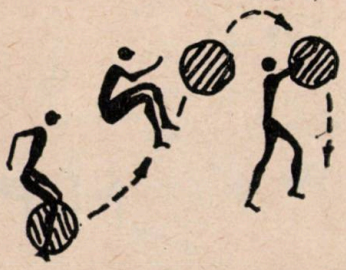


Fig. 8

Variantă : jocul se poate efectua şi pe perechi, transmiţînd discul de la un jucător la altul, prin acelaşi procedeu.

— Jocul : **„Unii seamănă, alţii culeg“.** Repartizaţi pe echipe de 3—4 elevi, avînd din 5 în 5 metri cîte un disc „semănat“ pe traseu ; la semnalul profesorului, primii din fiecare grupă aleargă pînă la ultimul disc şi la întoarcere „culeg“ discurile (al căror loc este marcat pe traseu) şi le predau următorului, care porneşte în cursă şi le seamănă din nou, predă ştafeta prin atingerea coechipierului, trece la sfîrşitul şirului ş.a.m.d. Cîştigă echipa care termină prima (2—3 minute).

CIRCUIT CU DISCURI DE LEMN ÎN AER LIBER PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI

Circuitul se compune din 10 staţii (fig. 9) şi se va lucra intensiv pe intervale, cu alternarea perioadelor stabilite de lucru şi pauză (25—30 de secunde) şi o perioadă de 2—3 minute de odihnă după fiecare circuit (se va fixa doza individuală de exersare).

Staţia 1 : şezînd depărtat, cu braţele întinse ţinînd un disc de lemn în poziţie verticală deasupra capului; îndoirea trunchiului înainte şi ridicarea energică cu aruncarea discului în sus şi înainte la 1—2 metri deasupra capului, prinderea discului cu amortizare prin îndoirea braţelor şi genunchilor.

Staţia 2 : culcat dorsal, bazinul şi spatele pe sol, discul apucat cu labele picioarelor ; ducerea picioarelor la

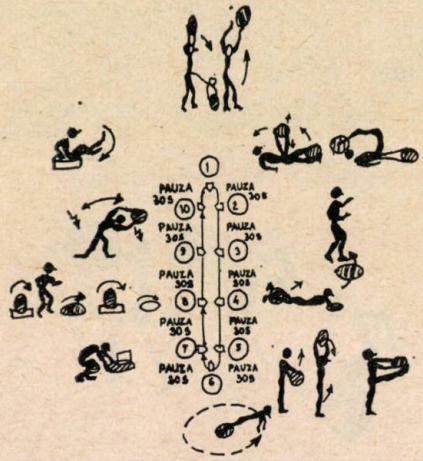


Fig. 9

verticală, îndoirea și întinderea genunchilor, apoi trecerea picioarelor peste cap, discul atingînd solul și revenire (în caz de nevoie se poate ajuta și cu mîinile).

Stația 3: săritură pe ambele picioare peste un disc de lemn avînd un altul între coapse.

Stația 4: culcat facial, cu coatele și pieptul sprijinite pe disc, ținînd între labele picioarelor un alt disc; ridicarea accentuată a picioarelor întinse înapoi și revenire.

Stația 5: stînd, cu discul ținut cu ambele mîini în față, jos; arcuirea trunchiului cu ducerea discului deasupra capului și ridicarea alternativă a picioarelor la 90°, odată cu aplecarea trunchiului și a brațelor întinse la piciorul ridicat.

Stația 6: sprijin facial, picioarele pe un disc de lemn; deplasarea mîinilor în cerc spre dreapta și spre stînga (ceasornicul).

Stația 7: alergare în ghemuit pe un traseu fixat împingînd discul cu mîinile pe sol, cu diferite încărcături (pietre, saci de nisip).

Stația 8: alergare și sărituri peste discuri așezate orizontal și vertical pe un traseu circular.

Stația 9: stînd, cu picioarele depărtate, brațele sus ținînd două discuri de lemn suprapuse; îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta și spre stînga, cu arcuiri finale.

Stația 10: din șezînd, ridicare în sprijin menținut pe brațe pe 2—3 discuri suprapuse; bicicleta cu picioarele la 45°.

JOCURI, ȘTAFETE ȘI TRASEE APLICATIVE CU DIFERITE FINALITĂȚI DIDACTICE FOLOSIND DISCUL DE LEMN

— Jocul: **„Cine bine ochește, discul nimerește!"**. Pe perechi, față în față, un rînd ține discul sprijinit pe sol — „țintă", celălalt rînd lansează discul încercînd să lovească discul perechii sale. Profesorul fixează distanța potrivită dintre perechi și numărul de repetări.

Indicații metodice

Imediat ce s-a atins ținta, discul se recuperează și se revine pe vechile locuri, sub formă de concurs. Deplasarea se efectuează conducînd discul cu palma, folosind ambele mîini, alternativ (fig. 10).

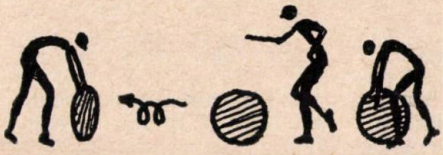


Fig. 10

— Traseul aplicativ cu discuri folosind și cunoștințele, priceperile și deprinderile de înot (fig. 11). Alergare

Fig. 11

cu conducerea **discului printre fanioane sau obstacole naturale 10—15 m,** apoi rostogolirea discului spre o țintă formată din două fanioane, alergare pînă la marginea apei (bazinului de înot) și în continuare înot — picioare craul — mîinile sprijinite pe disc — 10—15 m. Ocolirea geamandurii — revenire la marginea apei și alergare cu conducerea discului pe 10—20 m; depunerea discului pe sol și săritură pe ambele picioare de pe loc peste disc, ridicarea discului și depunerea lui în față. Săritura se repetă pînă la linia de sosire (15—20 m).

Indicații metodice

Pentru a cîștiga în densitate, elevul următor pleacă în cursă cînd cel din

față a luat contact cu apa. La un colectiv mai numeros se organizează 3—4 trasee pe care se lucrează concomitent. Traseul se reia după o pauză de 1—2 minute și se repetă de mai multe ori. Spre final, parcursul poate fi transformat în ștafetă, respectînd corectitudinea execuțiilor.

— Ștafetă de alergare și sărituri peste discuri (fig. 12). Alergare 20—30 m și săritură peste discurile orientate în diferite poziții, traseul totalizînd 100—150 m. Cîștigă echipa care termină prima traseul, este mai disciplinată și execută mai corect.

Fig. 12

— Jocul : **„Cercul colorat"**. Cîte doi elevi, cu schimbul : unul — în sprijin culcat, cu picioarele pe un disc, celălalt se deplasează alergînd prin afara cercului format din discuri colorate obținute prin lipirea unor benzi de hîrtie oprindu-se în dreptul culorii anunțate de profesor. Cel din sprijin culcat face același lucru prin deplasarea succesivă a brațelor avînd punct fix discul de sub picioare. Cîștigă perechea care reușește să termine prima de mai multe ori (fig. 15). După cîteva repetări, rolurile se inversează.

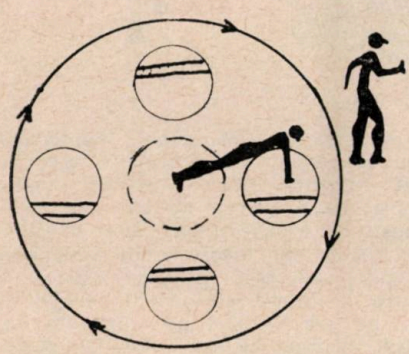


Fig. 13

SISTEM DE EXERCIȚII CU DISCURI DE LEMN PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare

— Jocul : **„Curierii"**. Se formează echipe de cîte 3—4 elevi dispuși pe rînduri, la distanța de 15—20 m fiecare și la interval de 3 m. La capetele traseelor de alergare se depune pe sol cîte un disc. La semnalul profesorului, elevii din primul rînd, care stau cu picioarele pe cîte un disc de lemn, vor alerga în viteză la coechipierii din rîndul al II-lea și le vor preda ștafeta prin atingerea umărului ocupîndu-le apoi locul. Rîndul al II-lea va alerga spre colegii din rîndul al III-lea ș.a.m.d. (fig. 14). Cîștigă echipa al cărei ultim schimb reușește să ajungă primul pe discul aflat la capătul traseului. Jocul se reia și în sens invers, avînd dispuse discuri și la capătul opus al traseului de alergare.

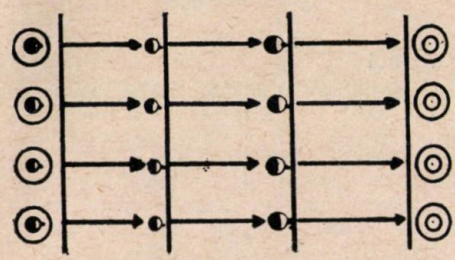


Fig. 14

— „Jocul" : **De-a prinselea printre discuri"**. Colectivul de elevi se răspîndește liber pe o jumătate de teren de handbal pe care sînt așezate discuri colorate în roșu și galben în număr aproximativ egal. Se stabilesc 2—3 alergători care încearcă să-și prindă colegii. Locul pentru odihnă este pe disc, dar profesorul alternează prin comanda : „roșu" sau „galben" discurile pe care se pot odihni elevii. Elevii prinși devin prinzători, inversîndu-și rolurile.

Pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție.

— Pe perechi, față în față, un elev avînd discul susținut între palme, cu brațele în dreptul umerilor, unul fiind numărul 1, celălalt nr. 2. La comanda profesorului, numărul anunțat părăsește priza discului, celălalt elev încercînd să prindă discul înainte de a atinge solul. Jocul se reia de mai multe ori, cîștigînd numerele care scapă discul pe sol de mai puține ori.

— Stînd depărtat, spate în spate, la 1,5 m distanță, unul dintre executanți avînd în mînă un disc. Transmiterea discului prin extensia trunchiului partenerului care-l rostogolește printre

picioare la partener cu cea mai mare viteză. La semnalul profesorului, discul își schimbă sensul deplasării folosind același procedeu de transmitere (fig. 15). Cîștigă echipa care reușește un număr mai mare de execuții în unitatea de timp fixată de profesor.

Fig. 15

Variantă

Transmiterea discului între parteneri se poate realiza și prin lateral, dreapta-stînga sau printre picioare și lateral dreapta-stînga ș.a.m.d.

— Jocul: **„Fugi și schimbă discul"**. Pe perechi, față în față, la 20—30 m distanță, avînd fiecare cîte un disc de lemn. La semnalul conducătorului, discul se rostogolește cu mîna îndemînatică pînă la o linie care delimitează perechile și se schimbă discurile prin rostogolire, după care ambele perechi se întorc pe vechile locuri (fig. 16). Cîștigă perechea care termină prima.

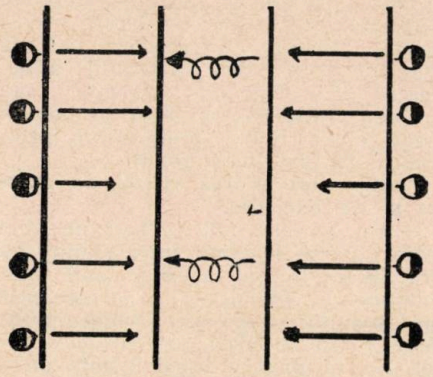


Fig. 16

Variantă

Poziția de plecare poate fi modificată:

— cu spatele la direcția de alergare;

— cu plecare din ghemuit;

— din șezînd turcește pe disc;

— cu plecare din sprijin facial.

— Jocul: **„Lupta pentru disc"**. Se păstrează formația de la jocul precedent, dar la mijlocul distanței se găsește cîte un disc pentru fiecare pereche. La semnal, perechile aleargă căutînd fiecare să ia discul și să-l aducă în propria jumătate de teren. Cîștigă echipa care obține mai multe puncte după un număr stabilit de repetări.

SISTEM DE EXERCIȚII CU DISCURI DE LEMN PENTRU RELAXARE, DECONTRACTARE ȘI REVENIRE A ORGANISMULUI LA STAREA HABITUALĂ

— Din stînd, cu discul jos-apucat în dreptul abdomenului, ridicare pe vîrfuri, cu ducerea discului jos — inspirație, revenire cu aplecare în față — expirație profundă și depunerea discului pe sol (1—2 minute).

— Jocul: **„Discul în echilibru"** (fig. 17). Stînd depărtat pe un disc, așezat în echilibru instabil, pe un lemn rotund (coadă de mătură), balansarea liberă a corpului, schimbînd greutatea corpului de pe un picior, pe altul (45").

Fig. 17

Fig. 18

— Jocul: **„Mingea buclucașă"** (fig. 18). Stînd, cu genunchii ușor îndoiți, mîinile întinse în față, discul apucat ca o „tavă" pe care se rostogolește în echilibru sau sare o minge de tenis de masă. Prin înclinarea discului sau prin mișcări ușoare de lovire a mingii cu discul de jos în sus, mingea va sări pe suprafața discului. Cîștigă elevul care va păstra mingea mai mult timp de disc (jocul se repetă de 2—3 ori).

Variantă

Același joc, dar pe perechi: un elev cu discul caută să mențină mingea pe disc, iar celălalt caută să i-o sufle de pe disc, prin expirații puternice, fără a folosi alt mijloc, apoi partenerii inversează rolurile.

— Culcat pe spate, picioarele ridicate la 45°, discul cu partea lată așezat pe tălpile picioarelor. Prin mișcări ușoare de rotație a gleznelor se învîrtește discul spre dreapta și spre stînga, alternativ, în ritm respirator.

V. FĂRCAȘ, ELENA ILIE : Des exercices et des jeux avec des disques en bois

L'entraînement et le développement multiple des élèves pour l'activité pratique dépendent, dans une grande mesure de la découverte des moyens et des méthodes les plus adéquats dans l'entraînement. Dans cet article, les auteurs présentent la manière dont ils ont pratiquement expérimenté, dans le cadre des leçons d'éducation physique du gymnase, un appareil portatif, très facile à se faire procurer, ayant de multiples applications pratiques — le disque en bois — obtenu par la coupe transversale des souches d'essence forte.

On y présente : un système d'exercices avec des disques en bois pour la préparation analytique et sélective de l'appareil locomoteur pour effectuer l'effort ou pour le devolppement de la vitesse durant la leçon, un circuit avec disques de bois en plein air pour le developpement de la force, des jeux, des courses de relais et des tracés d'applications ayant diverses finalités, tout comme un système d'exercices pour relaxation, décontraction et la réintégration de l'organisme à l'état normal.

V. FĂRCAȘ, ELENA ILIE : Wooden Discus Exercices and Games

It is necessary to find the best ways and means and adopt the most suitable training methods if one aims at a multilateral training and development of schoolchildren for practical activities. In this article the authors describe a practical experiment they carried out during the secondary school physical education classes. The experiment was based on a wooden discus, easy to carry and make : it is made from hardwood logs cut crosswise.

The authors present a system of wooden discus exercises suitable for an analytical and selective training of the locomotory system for efforts and speed ; a series of wooden discus exercises in the open for developing strength ; games and relay races as well as other applied exercises for various purposes ; a system of exercises for relaxation, decontraction, and for the body to come back to normal conditions.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ÎNVĂŢAREA MOTRICĂ, CU REFERIRI LA ÎNVĂŢAREA EXERCIŢIILOR DE ATLETISM (I)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S —

1. UNELE PROBLEME GENERALE ALE ÎNVĂŢĂRII

1.1. DEFINIREA NOŢIUNII

Interesul manifestat şi importanţa ce se acordă problemei învăţării sînt pe deplin justificate, dacă avem în vedere faptul că cea mai mare parte a comportamentelor omeneşti sînt rezultate ale învăţării.

În lucrarea „Teorii ale învăţării", unul din autori — E. R. Hilgard — prezintă o definiţie posibilă a învăţării : „Învăţarea este procesul prin care o anumită activitate ia naştere ori se transformă, reacţionînd la o situaţie, cu condiţia ca esenţa schimbării să nu poată fi explicată pe baza maturizării organismului, a tendinţelor înnăscute de a răspunde sau a altor stări temporare ale organismului". (4, p. 8).

În realitatea biologică şi practica socială, lucrurile nu se prezintă într-un mod chiar atît de tranşant. Dintre tendinţele considerate ca înnăscute în comportare, ca reflexele, tropismele şi instinctele — acestea din urmă au dat naştere la controverse —, conceptul de instinct — conform autorului citat mai sus — a fost abandonat în favoarea termenului de comportament specific speciei (studiile lui Tinbergen — 1951, Heide şi Tinbergen — 1958), care poate explica şi faptul de ce unele reacţii sînt însuşite mai uşor de către unele organisme, comparativ cu altele.

În aceeaşi ordine de idei, se face menţiunea că maturizarea constituie factorul cel mai important care contribuie la modificarea comportamentului. Unele dintre formele de comportament se dezvoltă ca urmare a maturizării şi nu a învăţării (de pildă, zborul păsărilor), iar altele — ca urmare a interacţiunii dintre maturizare şi învăţare (de pildă, dezvoltarea limbajului la copii) (4, p. 19).

Un alt exemplu de definiţie pentru învăţare ni-l oferă Pièrre Pesquie : „...o modificare adaptativă sistematică şi relativ durabilă a conduitei, atunci cînd individul este pus în repetate rînduri în situaţia de probă". (6, p. 1).

Învăţarea este un proces comun animalelor şi oamenilor. Multe clarificări privind mecanismele învăţării au fost aduse în urma expe-

rienţelor făcute pe animale. Între învăţarea animală şi cea umană există diferenţe de ordin calitativ, în sensul că prima este iraţională şi constă din modificări adaptative legate de situaţii prezente, pe cînd cea de a doua este raţională, orientată spre scopuri stabilite în mod conştient. În acelaşi timp, învăţarea umană, fiind o activitate socializată, beneficiază de experienţa generaţiilor trecute, prin intermediul limbajului, al comunicării verbale.

Avînd în vedere că majoritatea comportamentelor omeneşti, aşa cum am mai menţionat, sînt rezultate ale învăţării, aceasta prezintă un interes general, fiind studiată de către filologi, psihologi, pedagogi practicieni, sociologi şi, mai recent, de către biochimişti, biofizicieni ş.a. Dintre aceştia, psihologilor li se acordă meritul principal în descifrarea mecanismelor învăţării, problemă care este încă deschisă, avînd multe aspecte incomplet elucidate.

1.2. TEORII ALE ÎNVĂȚĂRII

Abordarea experimentală a procesului învăţării, studiile efectuate pe oameni şi animale şi — în raport cu concepţiile cercetătorilor — stadiile dezvoltării diferitelor ştiinţe şi punctul de vedere din care a fost privit acest proces au avut ca rezultat constituirea unor teorii ale învăţării, „sisteme" mai mult sau mai puţin închegate, mai mult sau mai puţin controversate şi criticabile, mai mult sau mai puţin fertile, dar — fără excepţie — cu contribuţii la fundamentarea ştiinţifică a mecanismelor învăţării.

Dimensiunile, ca şi scopul acestui capitol, nu fac posibilă decît semnalarea a cîtorva dintre aceste teorii, urmînd ca acei care doresc să le studieze să facă apel la lucrarea „Teorii ale învăţării" de Hilgard, E. R., Bower, G. H., care constituie o sinteză remarcabilă a unei vaste literaturi de specialitate.

„Teoriile învăţării se clasifică în două grupe principale : teoriile de tip stimul-reacţie şi teoriile cognitive (...) Grupa S—R include teorii ale unor autori, ca Thorndike, Pavlov, Guthrie, Skinner şi Hull. Teoriile cognitive includ cel puţin pe cele ale lui Tolman şi pe cele ale psihologiei clasice gestaltiste." (4, p. 14).

1.2.1. **Edward L. Thorndike** (1874—1949) elaborează teoria numită „psihologia legăturilor" sau „conexionism". Baza învăţării la Thorndike este conexiunea între stimul şi impulsul spre acţiune. Învăţarea are loc — atît la animale, cît şi la om — prin încercare-eroare. La o situaţie problemă răspunsul este schiţat din mai multe posibile.

Dacă condiţia formării deprinderii este repetiţie, Thorndike formulează — în legătură cu aceasta — legea efectului, care constă în aceea că succesul, respectiv încercarea reuşită este principalul factor de întărire.

Experienţele lui Thorndike au adus în atenţie problema motivaţiei, a recompensei şi sancţiunii (4, p. 21).

1.2.2. **Ivan P. Pavlov** (1849—1936) este fondatorul teoriei condiţionării clasice, a teoriei reflexelor condiţionate, bine cunoscută în forma experimentului clasic efectuat cu cîini. Stimulul necondiţionat, hrana, produce salivaţia, adică reflexul necondiţionat la care asociat un alt

stimul, indiferent — lumină, sonerie —, respectiv stimulul condiționat, prin repetiție duce la elaborarea reflexului condiționat, salivația, independent de hrană.

Mecanismele reflexului condiționat — comune omului și animalelor — sînt grupate în primul sistem de semnalizare, iar reflexele condiționate specifice omului sînt grupate în cel de al doilea sistem de semnalizare, stimulul universal fiind cuvîntul.

1.2.3. **John B. Watson** (1878—1958) întemeiază psihologia behavioristă, respectiv psihologia comportamentului (engl. behaviour = purtare, maniere), care se axează pe studierea a ceea ce poate fi observabil, pentru a se elimina datele subiective. Încercînd să construiască o psihologie fără conștiință, behaviorismul aplică direct la om rezultatele experiențelor făcute pe animale și nesocotește procesele fiziologice ale învățării.

Privind învățarea, Watson a atribuit o mare importanță stimulilor chinestezici, rezultați din mișcarea organismului.

1.2.4. **Edwin Guthrie** (1886—1959), ca școală psihologică, aparține behaviorismului, iar sistemul său — în unele privințe — decurge din cele ale lui Thorndike și Pavlov, fiind însă o condiționare prin continuitate și nu prin asociație. Neagă rolul întăririi, legea efectului în sensul lui Thorndike, formulînd propria sa lege, astfel : „o combinație de stimuli care a însoțit o mișcare, la repetare tinde să fie urmată de aceeași mișcare" (cf. 4, p. 76, citat după Guthrie). Ca și la Watson, în sistemul său există preferință pentru stimulii produși de mișcare, ca fiind adevărații termeni de condiționare (4, p. 77).

1.2.5. **B. F. Skinner** (n. 1904), de asemenea adept al psihologiei comportamentale, fără analiza substratului fiziologic. Față de condiționarea clasică a lui Pavlov, constînd din răspunsuri la stimulii cunoscuți (comportament de răspuns), Skinner experimentează un alt tip de învățare pe care l-a numit condiționare operantă sau instrumentală (comportament operant).

În acest tip de experiment, inițial, animalul apasă pe o pedală în mod întîmplător și apare hrana. Prin repetare, animalul învață să apese pe pedală.

Skinner acordă, justificat, importanță comportamentului operant, avînd în vedere că comportamentul uman este în esență operant. Mașinile de învățat reprezintă aplicarea teoriei sale la învățarea umană, unde cunoașterea răspunsului este un întăritor secundar.

Sistemul lui Skinner stă la baza metodelor de dresare a animalelor. De asemenea, și învățarea programată constituie o aplicare în practică a sistemului său.

1.2.6. **Clark I. Hull** (1884—1952) elaborează, de asemenea, un sistem behaviorist, mecanicist, fără nici o referire la conștiință, dar în progres față de teoriile anterioare. Preocuparea sa principală este deprinderea pentru a cărei studiere face experiențe asupra reflexelor condiționate, fiind adeptul legii efectului, promovate de Thorndike.

Întărirea este asigurată de satisfacerea trebuinței, iar răspunsul elaborat în acest scop treptat este învățat. Pentru învățarea umană, adoptă întărirea secundară (teoria reducerii stimulului).

Logica de bază a sistemului lui Hull constă în aceea că a introdus în relația S—R variabila intermediară — O. Stimulul (S) afectează organismul (O) și ceea ce se întîmplă în consecință, răspunsul (R) depinde de O în egală măsură ca și de S.

În conformitate cu această logică, în experimente se măsoară mărimile de intrare (imput) și cele de ieșire (output) și, pe această bază, se face inferența asupra a ceea ce se întîmplă în organism și se postulează diferite variabile intermediare sau construcții simbolice, care — prin relații matematice — devin foarte obiective.

1.2.7. **Gestaltismul** (germ. Gestalt = structură), purtînd și denumirile de structuralism, configurationism sau psihologia formei, este o concepție psihologică care consideră că fenomenele psihice reprezintă structuri, configurații integrale, structurile fiind realități primordiale, ireductibile la părțile sau la procesele parțiale subordonate întregului (12, p. 235). Gestaltismul este o reacție față de asertionism și behaviorism.

Punctul de plecare în teoriile gestaltiste sînt studiile experimentale asupra percepției ale lui **M. Wertheimer** (1912), care elaborează legile organizării percepției. **K. Koffka** (1924) aplică unele din legile organizării percepției la problemele învățării, respectiv legea pregnanței — ca principiu direcțional — și pentru legi subordonate acestuia : legea similarității (asemănării), proximității (apropierii), formei bune și continuității. **W. Kohler** (1925) pe baza experiențelor făcute pe maimuțe aduce pe prim plan noțiunea de învățare intuitivă (insinghtful learning).

În acccepțiune gestaltistă, învățarea este o situație problematică care dă naștere la o tensiune pentru rezolvare. Rezolvarea are loc prin organizarea stimulilor și a înțelegerii (insinghtului) sensului situației problemă (iluminare sau „aha !“.) Este una din teoriile cognitive ale învățării.

1.2.8. **Edward Tolman** (1896—1959), reprezentantul principal al teoriilor congnitive ale învățării. Teoria lui Tolman a fost denumită inițial behaviorism intențional, iar în final teoria așteptării (an expectoriey theory) sau a formării sintezelor cognitive. (M. Epuran — 1975).

Învățarea este interpretată prin prisma unui comportament molar (integral și nu parțial). Comportamentul molar se caracterizează prin aceea că : este îndreptat spre un scop, deci este intențional ; folosește mediul ambiant ca instrument pentru atingerea scopului ; manifestă o preferință pentru activitățile scurte și ușoare (principiul celui mai mic efort) ; este maleabil (poate fi învățat).

Actul complet al comportamentului este inițiat de stimuli ai mediului ambiant și de stări fiziologice (variabila intermediară). Variabilele intermediare includ procese cognitive și de atingere a scopului, de unde se poate deduce natura „psihologică“ și nu „fiziologică“ a acestor variabile.

În accepțiunea concepției lui Tolman (cf. M. Epuran), „subiectul este un participant activ în procesul învățării, organizînd stimulii, acordîndu-le semnificație și răspunzînd în consecință. Învățarea reprezintă formarea unor unități sintetice sau structuri de tip „gestalt“ între datele cognitive. În virtutea acestor structuri, apariția unor fenomene va pro-

duce „așteptarea" apariției și a altor fenomene care vor mijloci reacțiile comportamentale ale individului".

1.2.9. Mai există și alte teorii, cum sînt **teoriile acțiunii : Jean Piaget,** la care învățarea este un proces de asimilare și acomodare ; **P. I. Galperice** — formarea pe etape a activităților mentale, respectiv elaborarea noțiunilor pe calea integrării de la inferior la superior, de la exterior la interior (vezi etapele învățării acțiunilor mentale) : **funcționalismul, teoria matematică a învățării, teoria informației, teoria neurofiziologică** etc.

Avînd în vedere caracterul unilateral al diferitelor teorii ale învățării, fondatorii și continuatorii acestor teorii s-au concentrat asupra unor situații mai mult sau mai puțin particulare, autorii E. R. Hilgard și G. H. Bower formulează cîteva probleme tipice ale învățării la care trebuie să răspundă o teorie amplă asupra învățării (4, p. 12—13) :

— Care sînt limitele învățării ?, respectiv problema capacității de învățare ;

— Care este rolul practicii în procesul de învățare ? ;

— În ce măsură sînt importante impulsul, stimulentul, recompensa ori sancțiunea ?, rolul motivelor și scopului în învățare ? ;

— Care este locul înțelegerii și intuiției (insinght) ;

— Învățarea într-un domeniu devine suport pentru învățarea într-un alt domeniu ?, respectiv problema transferului în învățare ;

— Ce se întîmplă în procesul de memorare și în cel de uitare ?

Notă : aceste probleme tipice le regăsim în unele lucrări sub forma factorilor asociați ai învățării (vezi M. Epuran — 1975).

Am prezentat cîteva din teoriile învățării, pentru a sugera necesitatea abordării pe o bază mai largă a învățării motrice, unde se manifestă încă foarte mult empirism, iar în lucrările de metodică procesul ca atare este prea puțin explicitat.

1.3. TIPURI DE ÎNVĂȚARE

O clasificare a tipurilor de învățare întîlnită mai frecvent este cea a lui Montpellier (cf. M. Epuran, P. Pesquie ș.a.) :

1.3.1. **Procesul condiționării,** conform schemei clasice a formării reflexelor condiționate.

1.3.2. **Învățarea perceptivă,** care constă în „modificări sistematice de aspecte perceptive care apar într-un sistem de stimulări psihice, care se repetă identic cu el însuși... și pot fi considerate ca reacții între stimul și organism".

Ca forme de manifestare a învățării perceptive :

— reducerea pragurilor absolute și a pragurilor diferențiale ale percepției ;

— îmbunătățirea rapidității și a preciziei percepției în condiții de stimulare complexă ;

— reducerea iluziilor perceptive.

1.3.3. **Învățarea senzori-motrică,** bazată pe relațiile dintre datele perceptive și reacțiile motrice, în sensul ameliorării acestor reacții, fie prin elaborarea de noi coordonări senzori-motrice, fie prin perfecționarea celor existente.

1.3.4. **Învățarea motrică** este oarecum asemănătoare cu învățarea senzori-motrică, fiind legată de asemenea de aspecte senzoriale, dar reglarea mișcărilor este legată de date senzoriale pur kinestezice sau proprioceptive.

Celelalte date senzoriale exteroceptive treptat nu mai apar decît la declanșarea actului.

1.3.5. **Învățarea limbajului** comportă o învățare motrică pentru emisiunea fenomenelor (articularea cuvintelor) și care reclamă o reglare pe baza excitațiilor proprioceptive și o învățare a semnificației cuvintelor.

1.3.6. **Învățarea inteligentă** sau învățarea prin descoperire constă în găsirea unei reguli, a unui principiu, bazată pe calitățile gîndirii.

Învățarea prin imitație este considerată, de asemenea, ca învățare inteligentă, a cărei originalitate rezultă dintr-o evoluție în cursul căreia se realizează experiențe... „care asigură o convergență între ceea ce face subiectul și ceea ce face modelul" — P. Oleron (citat de P. Pesquie, 6, p. 30).

Tipurile de învățare pot fi considerate componente ale unui proces unic care este învățarea umană și care include, în ultima instanță, două categorii de activități : una practică și alta teoretică, activități care se concretizează în rezultatele învățării — cunoștințele, priceperile și deprinderile.

Făcînd o legătură între tipurile de învățare și principalele teorii ale învățării, pentru învățarea de tip perceptiv, senzori-motric și motric găsim elemente explicative în teoriile S—R, iar pentru învățarea verbală, respectiv mentală, în teoriile cognitive.

1.4. VERIGILE ȘI MOMENTELE ÎNVĂȚĂRII

Orice învățare presupune procesele psihice de cunoaștere și de reglare efectorie a comportamentului (M. Epuran — 1975), respectiv o **verigă cognitivă** și o **verigă efectorie, motoare.**

Veriga cognitivă include componente senzoriale și logice, respectiv totalitatea analizatorilor și limbajul cu operațiile logice ale gîndirii.

Veriga efectorie include structuri de mișcări mai mult sau mai puțin complexe, cu funcție în procesul învățării sau și ca scop final al învățării.

Între cele două verigi există o interdependență deplină, învățarea fiind o sinteză integratoare a verigilor cognitive și motrice.

Învățarea — avînd o desfășurare temporală — implică două momente sau laturi : **momentul informațional,** constînd din percepții, cunoștințe, noțiuni, și **momentul operațional,** constînd din operații practice sau intelectuale, mentale.

2. ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ, CU APLICAȚII LA ÎNVĂȚAREA EXERCIȚIILOR DE ATLETISM.

2.1. DEFINIREA NOȚIUNII.

Dacă în accepțiunea cea mai generală învățarea reprezintă însușirea unor noi forme de comportament, învățarea motrică, în aceeași accepțiune, reprezintă însușirea unor noi forme de comportament motor,

diferite de cele achiziționate pe cale naturală, sau perfecționarea și adaptarea acestor achiziții la noi exigențe.

Învățarea motrică în domeniul atletismului implică ambele aspecte enunțate mai sus.

Avînd în vedere principala caracteristică a exercițiilor de atletism, naturalețea — în sensul că alergarea, săritura și aruncarea sînt componentele de bază ale motricii omului normal, învățarea motrică în atletism reprezintă, în primul rînd, perfecționarea acestor acte motrice, care constituie baza comportamentului motor specializat.

O etapă superioară este cea în care se însușesc și se perfecționează comportamentele motrice specifice, reprezentate prin ceea ce numim, în mod generic, tehnica exercițiilor de atletism sau diversele variante de procedee tehnice.

Învățarea și perfecționarea motrică în atletism, respectiv învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor de atletism, nu constituie un scop în sine, ci sînt orientate spre valorificarea la maximum a capacităților psihomotrice, biologice și funcționale ale individului.

2.2. UNELE CARACTERISTICI ALE ÎNVĂȚĂRII MOTRICE.

— Învățarea motrică este o învățare complexă în care modificările comportamentului preponderent motric se realizează prin acordarea schemelor motrice cu cele intelectuale.

— Învățarea motrică este o învățare activă, în sensul că presupune cu necesitate exersarea actelor motrice în curs de învățare, repetarea lor în condiții diferite.

În această ordine de idei, punctul de vedere al cunoscutului specialist sovietic V. V. Belinovici mi se pare mai mult decît edificator : „Raționamentele abstracte despre mișcări, neconsolidate prin senzații și percepții, nu au un caracter real și duc deseori la greșeli cu ocazia încercărilor de a executa acțiunea motrică." (1, p. 41).

Repetiția trebuie, deci, considerată ca un factor indispensabil, cînd învățarea are ca scop automatizarea reacției.

— Învățarea motrică — care urmărește și randamentul — rezultă nu numai dintr-o acțiune care trebuie repetată, ci și dintr-o adaptare organică (Hull, citat de P. Pesquie, 6, p. 40).

— Informarea senzorială trebuie asociată în mod permanent cu informarea verbală.

— Învățarea motrică este intuitivă și presupune cu necesitate existența modelului.

— Învățarea motrică pleacă de la concret, actul motric, iar toate achizițiile ridicate din primul în cel de al doilea sistem de semnalizare, sub forma abstracțiilor, generalizărilor și a noțiunilor, constituie elemente care mediază realizarea parametrilor proiectați ale aceluiași concret — actul motric.

— Învățarea motrică este condiționată de existența unor aptitudini psihomotrice speciale — capacitatea de învățare motrică.

2.3. APTITUDINILE PSIHOMOTRICE CARE CONDIȚIONEAZĂ ÎNVĂȚAREA EXERCIȚIILOR DE ATLETISM.

Aptitudinea reprezintă o organizare selectivă a componentelor cognitive, afective, motivaționale și executive care permite omului desfășurarea cu succes a unei activități într-un domeniu dat (M. Golu și A. Dicu — Introducere în psihologie, p. 250). A poseda aptitudini înseamnă a rezolva la indici de performanță superiori a unei activități, în raport cu alții.

Psihomotricitatea este aptitudine, dar și funcție complexă de reglare a comportamentului individual.

Conform definiției date de Lafon, „psihomotricitatea este rezultatul integrării interacțiunii educației și maturizării sinergiei și conjugării funcțiilor motrice și psihice nu numai în ceea ce privește mișcările și expresiile observabile, dar și în ce le determină și însoțesc — voință, afectivitate, nevoi, impulsuri." (Citat după M. Epuran — 1975).

Principalele componente ale psihomotricității și conduitei motrice sînt : schema corporală, cordonarea dinamică, lateralitatea ; coordonarea statică, echilibrarea ; coordonarea perceptiv-motrică ; rapiditatea mișcărilor ; ideomotricitatea.

Printre componentele psihomotricității se pot încadra și calitățile motrice de bază — viteza, forța și rezistența, și pentru care termenul de calități psihomotrice ar fi mult mai cuprinzător.

Psihomotricitatea constituie o componentă de bază a capacității de învățare a exercițiilor de atletism. La acest stadiu al tratării problemei învățării, ar fi necesar să explicăm de ce nu spunem aptitudine motrică și motricitate, în loc de aptitudine psihomotrică și psihomotricitate. Pentru „simplul" motiv că omul nu este o mașină, ci o ființă bio-psiho-socială, că orice formă de comportament, deci și cel motor, este o reacție la un stimul sau la un complex de stimuli, și ca orice reacție și reacția motrică este mediată de subiect, iar printre mediatori, alături de cei morfo-funcționali, figurează și procese, stări și capacități psihice.

Înțelegerea și aprofundarea învățării exercițiilor de atletism de pe această poziție pot aduce clarificări importante, precum și explicații pentru reușite și, mai ales, pentru nereușite, care ne preocupă foarte mult.

Componentele psihomotricității, începînd cu schema corporală și terminînd cu ideomotricitatea, sînt strict condiționate de parametrii proceselor senzoriale și perceptive, de calitatea și adecvența la realitate a acestor procese.

2.3.1. Rolul factorilor senzoriali și perceptivi în învățarea exercițiilor de atletism.

Învățarea exercițiilor de atletism, ca dealtfel învățarea motrică în general, urmează calea integrării de la exterior spre interior, de la exteroceptori la interoceptori, respectiv proprioceptori.

Rolul factorilor senzoriali în învățarea exercițiilor de atletism poate fi bine delimitat și particularizat în funcție de complexitatea, caracteristicile morfologice și condițiile de desfășurare ale acestora.

În învățarea exercițiilor de atletism sînt implicați majoritatea analizatorilor, importanța lor fiind însă diferită în raport cu stadiul învățării și particularitățile exercițiului.

Discuția în legătură cu rolul factorilor senzoriali în învățarea exercițiilor de atletism este cu atît mai importantă cu cît pe planul proceselor senzoriale diferențele individuale sînt foarte mari, atît pe linia pragurilor absolute, cît și pe a celor diferențiale. Acuitatea diferitelor organe senzoriale se situează la limite foarte diferite, ceea ce se reflectă și în capacitatea de învățare a exercițiilor de atletism. În succinta prezentare a rolului diferiților analizatori, vom face precizările și exemplificările necesare.

Punctele de pornire în învățarea exercițiilor de atletism sînt **imitația vizuală** însoțită de **indicații verbale.**

Primul analizator implicat este **analizatorul optic,** un telereceptor care poate oferi informații legate de actele motrice proprii și ale celorlalți, de obiecte. Activitatea analizatorului optic este importantă în prima fază de învățare a mișcărilor.

Avînd în vedere caracteristicile spațiale ale exercițiilor de atletism, informarea asupra propriilor mișcări, ca și conținutul acestora, sînt doar parțiale, cîmpul vizual fiind limitat. Putem să ne informăm pe cale vizuală, spre exemplu, asupra desfășurării activității piciorului de atac la gard, în schimb activitatea piciorului de remorcă poate fi controlată doar parțial, după ce intră în cîmpul vizual spre finalul pasului peste gard. Dar în alergare, faza de impulsie nu putem să o privim, și exemplele s-ar putea înmulți.

În ciuda acestui inconvenient, rolul analizatorului optic în învățarea exercițiilor de atletism este mare.

Semnalele optice reflectă în primul rînd mediul înconjurător, iar în această reflectare este inclusă și relația mișcărilor corpului, a deplasărilor sale în raport cu acest mediu, care poate fi șirul de garduri cu înălțimea gardurilor și distanța dintre garduri, înălțimea ștachetei, dimensiunea cercului de aruncare, distanța pînă la prag la săritura în lungime, ca și relația cu obiectele situate în afara spațiului specific, și chiar relația între mișcările corpului și obiectele din spațiul specific, dar mediate de relațiile cu obiectele din spațiul nespecific, o clădire, un șir de copaci, tribuna stadionului etc.

Așa se nasc, spre exemplu, iluziile optice. Într-o ambianță schimbată (concurs pe un stadion necunoscut), ștacheta pare mai înaltă sau mai joasă, lungimea elanului mai mică sau mai mare, distanța pînă la aruncarea record „foarte accesibilă" etc.

Toate acestea își găsesc explicația în faptul că informarea vizuală nu se reduce la vederea centrală. Ceea ce se petrece la marginea cîmpului vizual central este captat de periferia retinei și capătă mare importanță în desfășurarea, mai ales, a exercițiilor de atletism mai complicate. Astfel, spre exemplu, vederea periferică asigură supravegherea numeroșilor factori care concură la desfășurarea aruncării ciocanului sau a discului.

Rolul analizatorului optic în învățarea exercițiilor de atletism este foarte important în legătură cu studiul materialului ilustrativ, în special

filmul şi studiul execuţiei celorlalţi, deşi informarea vizuală în aceste condiţii nu este însoţită şi de experienţa motrică personală şi, ca atare, efectul este doar parţial.

NOTĂ : bibliografia va fi comunicată la partea a doua a materialului.

T. ARDELEAN : L'apprentissage moteur avec des références à l'aprentissage des exercices d'athlétisme.

L'article a la structure suivante : 1. Certains problèmes généraux de l'apprentissage (on y présente le concept d'apprentissage ; on énumère brièvement les principales théories de l'apprentissage, on y montre les types d'apprentissage — le processus du conditionement, l'apprentissage perceptif, l'apprentissage sensoriel-moteur, l'apprentissage moteur, l'apprentissage du langage et l'apprentissage intelligent ; on y indique les chaînons et les moments de l'apprentissage cognitif et affectif moteur) ; 2. L'étude motrice avec des applications à l'étude des exercices d'athlétisme (la definition de la notion ; certaines caractéristiques de l'étude motrice, les aptitudes psycho-motrices qui conditionnent l'étude des exercices d'athlétisme, le rôle des facteurs sensoriels et perceptifs dans l'étude des exercices d'athlétisme. A cause de son étendue, la deuxième partie du matériel sera publiée dans le numéro suivant de notre revue.

T. ARDELEAN : Motive Learning with Stress Laid on the Learning of Athletics Exercises

The article emphasizes the following aspects : 1) some general problems linked to learning (the author outlines the concept of learning) ; a brief presentation of the main theories of learning ; the types of learning — the process of conditioning, the perceptive learning ; the sensorial and motive learning ; the motive learning ; the learning of the respective language ; an emphasis on intelligent learning ; the moments of learning (cognitive, effective and stimulating) ; 2) motive learning with stress laid on the learning of athletics exercises (the definition of the notion ; a few characteristics of motive learning ; the psychomotive aptitudes conditioning the learning of athletics exercises ; the role of sensorial and perceptive factors in learning athletics exercises). The second part of the article, which is very in an extensive form, will be published in the following issue of our review.

UNELE CONSIDERAŢII PRIVIND UTILIZAREA METODEI MODELĂRII ÎN PREGĂTIREA PE ZĂPADĂ A SCHIORILOR FONDIŞTI

Lector univ. dr. VASILE MARCU
Conf. univ. DUMITRU MUŞAT
Prof. NICOLAE GÎRNIŢĂ
Student IOAN COJOCARU

Institutul de învăţămînt superior — Oradea

Pornind de la contradicţia existentă în acest moment în schiul de fond din ţara noastră, contradicţia dintre cerinţe şi posibilităţi, pe de o parte, performanţe sportive, pe de altă parte, eforturile tuturor factorilor (organizatori-conducători, antrenori — specialişti, sportivi etc.) sînt îndreptate în sensul diminuării treptate a diferenţelor dintre rezultatele sportive ale schiorilor noştri, performanţe a căror valoare este în continuă creştere, şi cerinţele ce le ridică societatea, statul şi partidul nostru înaintea sportului românesc în general. Pentru a fi competitivi pe plan internaţional, pentru ridicarea valorii schiului nostru de fond, pentru ca aceasta să răspundă exigenţelor şi condiţiilor actuale ce i-au fost create se cer eforturi înzecite din partea tuturor factorilor cu atribuţii în acest sens, se cer depuse eforturi pentru introducerea noului în pregătire, pentru trecerea la o etapă calitativ superioară în antrenamente şi în concursuri etc.

Noi încercăm să aducem în discuţie utilizarea modelării, în selecţionarea mijloacelor celor mai eficiente (cu corelaţie pozitivă faţă de rezultatele la proba de control : 10 km) în pregătirea pe zăpadă a schiorilor fondişti — juniori I, componenţi ai lotului naţional masculin. De asemenea, propunem un model de pregătire pe zăpadă a fondiştilor juniori. Lucrarea este o continuare a modelării în pregătirea pe uscat a aceloraşi sportivi (6).

Din totalul de 55 de mijloace utilizate în pregătire (tabelul 1), atît pe zăpadă foarte bună (proaspăt căzută şi îngheţată ; alunecarea foarte bună), cît şi pe zăpadă grea (moale şi udă ; alunecarea slabă) doar 18 şi respectiv 15 mijloace au avut rezultate pe care noi le-am considerat semnificative faţă de rezultatele obţinute la proba de control : 10 km (concurs).

În tabelul 2 am selecţionat principalele mijloace corelate cu performanţa la proba de control. După cum lesne se poate observa majoritatea mijloacelor a căror rezultate sînt corelate cu cele obţinute la

Tabelul 1

Principalele mijloace de pregătire şi corelaţia dintre acestea şi rezultatele obţinute la proba de control (10 km)

Mijloace utilizate	Distanţa parcursă	Timp mediu realizat		Coef. Spearman	
		Cond. de alunecare bună	Cond. de alunecare slabă	Alunecare bună	Alunecare slabă
Mers simultan pe porţiuni ascendente	200 m	43"	48"	0,888	0,894
	400 m	1'17"	1'35"	0,931	0,943
	500 m	1'57"	2'09"	0,910	0,955
Mers alternativ pe porţiuni descendente pentru dezvoltarea echilibrului pe un schiu	200 m	36"	44"	0,934	0,916
	400 m	1'19"	1'26"	0,955	0,943
	500 m	1'54"	2'09"	0,955	0,946
Alergare pe intervale teren variat	3 × 500 m	5'44"	6'03"	0,931	0,946
	4 × 500 m	7'47"	8'11"	0,916	0,943
	5 × 500 m	9'51"	10'14"	0,925	0,916
	6 × 500 m	12'26"	12'26"	0,946	0,955
	7 × 500 m	14'12"	14'37"	0,955	0,922
	8 × 500 m	16'18"	16'40"	0,952	0,988
	9 × 500 m	18'23"	18'46"	0,973	0,973
	10 × 500 m	20'47"	21'03"	0,988	0,985
	3 × 1000 m	12'16"	13'02"	0,900	0,943
	4 × 1000 m	16'25"	17'10"	0,916	0,946
	5 × 1000 m	20'46"	21'24"	0,925	0,925
	6 × 1000 m	25'07"	25'52"	0,922	0,916
	7 × 1000 m	29'26"	30'08"	0,973	0,979
	8 × 1000 m	33'47"	34'31"	0,955	0,963
	9 × 1000 m	38'13"	38'59"	0,985	0,985
	10 × 1000 m	42'46"	43'24"	0,988	0,973
	3 × 1500 m	19'24"	20'03"	0,916	0,943
	4 × 1500 m	25'38"	26'24"	0,900	0,925
	6 × 1500 m	38'38"	39'29"	0,925	0,919
	7 × 1500 m	44'51"	45'58"	0,919	0,946
	8 × 1500 m	50'38"	51'41"	0,922	0,979
	2 × 2000 m	17'03"	18'11"	0,900	0,925
	3 × 2000 m	25'34"	26'49"	0,946	0,816
	4 × 2000 m	34'04"	35'17"	0,925	0,973
	5 × 2000 m	42'43"	43'54"	0,979	0,955
	6 × 2000 m	51'36"	52'47"	0,985	0,946
	7 × 2000 m	60'01"	1h 01'08"	0,973	0,943
	2 × 3000 m	25'18"	26'48"	0,900	0,907
	4 × 3000 m	51'46"	53'21"	0,955	0,922
	6 × 3000 m	1h 17'25"	1h 17'25"	0,900	0,916
	8 × 3000 m	1h 44'20"	1h 45'58"	0,894	0,888
Alergare cu intensităţi variabile în teren variat	6 × 500 8/10 + 7 × 1000 6/10+3×2000 5/10 5 × 2000 8/ 10 + 5 × 3000 5/10	53'03"	1h 14'22"	0,919	0,934
	4 × 1000 8/ 10 + 3 × 2000 6/ 10 + 2 × 3000 5/10 + 1 × × 5000 4/10	1h 26'02"	1h 38'21"	0,979	0,963
		1h 11'03"	1h 22'13"	0,988	0,979

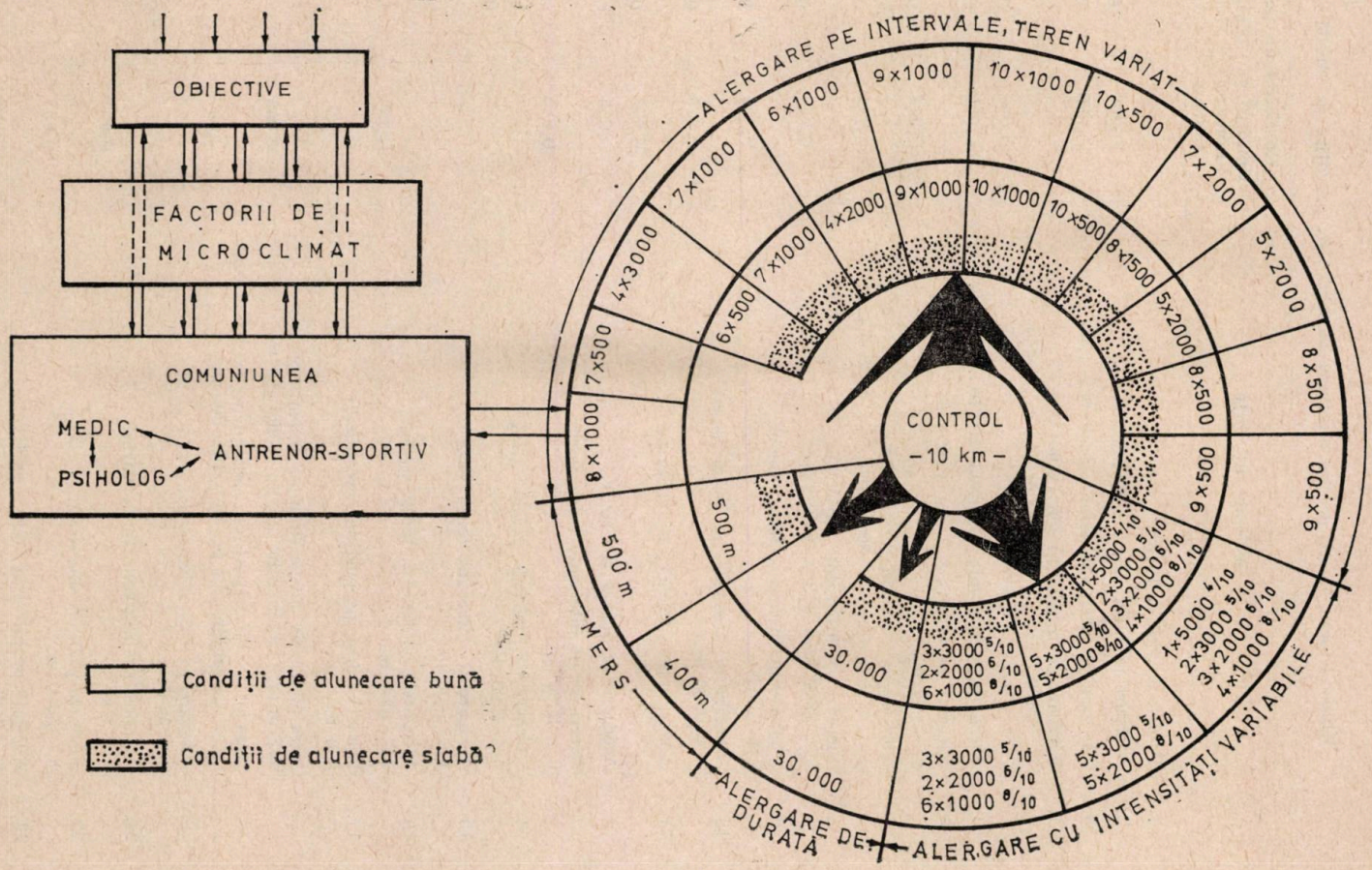
	6 × 1000 8/10 + 2 × 2000 6/10 + 3 × 3000 5/10	1h 03'56"	1h 14'48"	0,985	0,970
	8 × 500 8/10 × × 1000 6/10	35'38"	42'58"	0,870	0,863
Alergare de durată	10 000 m	39'54"	40'22"	0,888	0,894
	15 000 m	60'16"	1h 01'42"	0,910	0,900
	20 000 m	1h 11'15"	1h 13'09"	0,925	0,946
	25 000 m	1h 32'16"	1h 34'34"	0,922	0,943
	30 000 m	1h 43'32"	1h 57'04"	0,955	0,952
	35 000 m	2h 14'31"	2h 18'37"	0,943	0,934
Alergări pe intervale în urcuș :	4 × 200 m	2'14"	2'27"	0,793	0,804
	5 × 200 m	3'08"	3'16"	0,813	0,793
	6 × 200 m	3'58"	4'18"	0,870	0,813
	7 × 200 m	5'01"	5'16"	0,870	0,849
	8 × 200 m	5'55"	6'28"	0,804	0,831
	9 × 200 m	7'04"	7'14"	0,861	0,796
	10 × 200 m	8'07"	8'24"	0,831	0,832

10 km, indicele de corelație este crescut (peste 0,950), atît la condițiile de alunecare bună, cît și la cele de alunecare slabă (zăpada grea). Dintr-un total de 22 de mijloace utilizate, al căror indice de corelație depășește valoarea 0,950, 11 sînt comune pentru condițiile de alunecare bună și slabă, majoritatea dintre acestea avînd o corelație foarte crescută (peste 0,970).

Bineînțeles, că nu excludem din discuție ceilalți factori care pot decide, chiar, în privința performanței (materiale, ceară, regim igienic de viață și de pregătire, refacere, pregătire psihologică, tehnică, tactică, biologică etc.). În mod intenționat nu i-am luat în considerare pentru că am pornit de la ideea desfășurării și organizării acestora în limitele cele mai bune, dacă dorim să obținem performanțe valoroase.

Încercînd să constituim un model al pregătirii pe zăpadă al schiorilor fondiști ne-am lovit de multe greutăți, în primul rînd de multitudinea și diversitatea factorilor care concură la realizarea performanței sportive. După cum reiese din tabelul 1 am alcătuit un model în care toți acești factori i-am inclus în aceeași categorie, aceea a „factorilor de microclimat". Obiectivele sociale și instructiv-educative influențează acești factori și determină calitatea comuniunii medic-psiholog-antrenor-sportiv (și a celorlalți factori care concură la realizarea pregătirii). Obținerea performanței sportive se realizează în cadrul acestei comuniuni, de către sportiv pe baza pregătirii în mod deosebit utilizînd mijloacele cuprinse în model, mijloace grupate în patru categorii mari : alergare pe intervale, pe distanțe diferite ; alergare cu intensități variabile ; alergare de durată ; mers cu împingere simultană (ușor urcuș) și cu mers alternativ (la vale, pentru dezvoltarea echilibrului pe un schiu). Pentru realizarea performanței înalte se cere ca înseși mijloacele de pregătire să constituie și probe de control, toate acestea efectuîndu-se în timpul mediu stabilit. După cum reiese din tabelul 1, și alte mijloace au un ridicat coeficient de corelație cu proba de control, iar aceasta ne determină să le recomandăm a fi utilizate ca mijloace ajutătoare în pregătire. Interesant este de urmărit că mijloacele pentru dezvoltarea vite-

MODELUL PREGĂTIRII PE ZĂPADĂ A SCHIORILOR FONDIȘTI-JUNIORI I



Tabelul 2

Mijloacele selecționate pentru alcătuirea modelului de pregătire pe zăpadă

Nr. crt.	Mijloace utilizate	Coeficient de corelație	
		Condiții de alunecare bună	Condiții de alunecare slabă
1.	Proba de control 10 km	—	—
2.	Alergare pe intervale, teren variat	0,968	0,985
3.	Alergare pe intervale, teren variat 9 × 1000 m	0,985	0,985
4.	Alergare cu intensități variabile 4 × 1000 8/10 + 3 × 2000 6/10 + 2 × 3000 5/10 + 1 × 5000 4/10	0,988	0,979
5.	Alergare pe intervale, teren variat 10 × 1000 m	0,988	0,973
6.	Alergare pe intervale, teren variat 8 × 500 m	0,952	0,988
7.	Alergare cu intensități variabile 6 × 1000 8/10 + 2 × 2000 6/10 + 3 × 3000 5/10	0,985	0,970
8.	Alergare cu intensități variabile 5 × 2000 8/10 + 5 × 3000 5/10	0,979	0,963
9.	Alergare pe intervale, teren variat 7 × 1000 m	0,973	0,979
10.	Alergare pe intervale, pe teren variat 5 × 2000 m	0,979	0,955
11.	Alergare pe intervale, teren variat 9 × 500 m	0,973	0,973
12.	Alergare de durată 30 000 m	0,955	0,952
13.	Alerrgare pe intervale, teren variat 6 × 2000 m	0,985	—
14.	Alergare pe intervale, teren variat 8 × 1500 m	—	0,979
15.	Alergare pe intervale, teren variat 4 × 2000 m	—	0,979
16.	Alergare pe intervale, teren variat 7 × 2000 m	0,973	—
17.	Mers simultan pe porțiuni ascendente — 500 m	—	0,955
18.	Mers alternativ pe porțiuni ascendente pentru dezvoltarea echilibrului pe un schiu 400 m	0,955	—
19.	Mers alternativ pe porțiuni descendente pentru dezvoltarea echilibrului pe un schiu 500 m	0,955	—
20.	Alergare pe intervale, teren variat 6 × 500 m	—	0,955
21.	Alergare pe intervale, teren variat 7 × 500 m	0,955	—
22.	Alergare pe intervale, teren variat 4 × 3000 m	0,955	—
23.	Alergare pe intervale, teren variat, 8 × 1000 m	0,955	—

zei, destul de mult folosite azi în pregătire, au un coeficient relativ scăzut cu proba de control. Deci, se recomandă lucrul pentru rezistență în regim de viteză, și de viteză-forță.

CONCLUZII

1. Prin modelare se realizează o selecție obiectivă a mijloacelor utilizate în pregătire, determinîndu-se o adaptare specifică a organismului sportivului pentru efortul competițional.

2. Prin folosirea mijloacelor selecționate se economisește buget de timp, energie fizică și nervoasă, antrenamentul vizînd direct și eficient creșterea valorii performanței sportive. Economia realizată poate fi utilizată în scopul creșterii indicilor morfologici și funcționali specifici pentru obținerea performanței înalte. Bineînțeles, modelul obținut nu va fi privit ca un șablon, el trebuie continuu perfecționat, adaptat particularităților determinate de antrenor-sportivi și condițiile de desfășurare a procesului instructiv-educativ.

3. Din cercetarea noastră reiese că antrenamentul cu intervale și cu intensități variabile este cel mai eficace, mult mai eficient decît antrenamentul de durată, cu toate că, încă, acesta din urmă este mult folosit în pregătirea schiorilor.

4. Printr-un proces instructiv-educativ care să aibă la bază cercetarea științifică, la care să-și aducă o prețioasă contribuție toți specialiștii, cu siguranță că valoarea performanțelor schiorilor noștri va putea deveni competitivă pe plan internațional.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTOL P. : Cibernetică, cunoaștere, acțiune, Ed. Politică, București, 1969.
2. AVRAM M. : De la joacă la instruirea programată, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1973.
3. DANCSULY A. : Educația și contemporaneitatea, Ed. Dacia, Cluj, 1972.
4. FORȚU AL. : Schiul de fond, Ed. Sport-Turism, București, 1972.
5. DUMITRESCU V. : Folosirea metodei modelării și obiectivizarea procesului de antrenament, C.N.E.F.S., București, 1970.
6. MARCU V., MUȘAT D., GÎRNIȚĂ N. : Contribuții privind folosirea metodei modelării în pregătirea pe uscat a schiorilor fondiști, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1978.

V. MARCU et collab. : Certains considérations concernant l'utilisation de la méthode du modelage dans l'entrainement sur la neige des skieurs de fond.

Dans l'article respectif les auteurs réfèrent à l'utilisation du modelage dans la sélection des moyens les plus efficients dans l'entrainement sur la neige des skieurs de fond — juniors I, faisant partie du lot national masculin. Les auteurs proposent aussi un modèle d'entrainement sur la neige des skieurs de fond juniors.

Sur le tableau de 55 moyens utilisés dans l'entrainement, tant sur la neige tres bonne, que sur la neige lourde, il n'y a que 15 moyens qui ont eu des résultats qu'on a pu considérer significatifs, par rapport aux résultats obtenus durant l'épreuve de contrôle : 10 km.

Pour la réalisation de la haute performance on exige que les moyens mêmes d'entrainements constituent des épreuves de contrôle, tout cela s'effectuant dans le temps moyen établi. Selon le tableau I, d'autres moyens aussi ont élevé un coéficient de correlation avec des épreuves de contrôle, et cela détermine les auteurs à les recommander comme des moyens auxiliaires dans l'entrainement.

Comme une conclusion générale se détache le fait que l'utilisation des moyens dans la sélection des moyens d'entrainement, aide à l'accroissement des valeurs de la performance sportive.

V. MARCU and Team: A Few Considerations on the Use of the Moulding Methods in the Snow Training of Long-Distance Ski Runners

The authors bring on the carpet the use of moulding in the selection of the most adequate and effective means for the snow training of long-distance ski runners — juniors I, part of the national masculine team. At the same time, the authors propose a snow training — model for junior long-distance ski runners.

From among the table of 55 means resorted to in training — both on very good and heavy snow — only 15 means gave significant results as compared to the results obtained at the control event of 10 km.

In order to record high performance it is necessary that the very means of training should be control events, all of which should be performed in the established medium time. As it follows from table 1 other means, too, have a high coefficient of corelation with control events; the latter made the authors recommend them as helping means in training.

The general conclusion reached is that the use of moulding in the selection of training means is very helpful for obtaining high performances in sports.

STUDIU PRIVIND ACCELERAREA ÎNVĂŢĂRII ÎN SCHIUL ALPIN LA COPII

Prof. ION MATEI
— C.N.E.F.S —

În pedagogia schiului accelerarea procesului de învăţare este un domeniu cercetat asiduu de toţi specialiştii, ultimele experimentări pe plan mondial dovedind tendinţa de a ieşi din canoanele clasice spre un învăţămînt dinamic, modern.

Soluţiile de genul folosirea terenului şi schimbarea frecventă a pîrtiilor, a schiurilor scurte, a solicitării mai intensive a copiilor în cadrul lecţiilor, schiul sub formă de joc, schiul instinctiv, nu sînt simple invenţii, ci modalităţi de a asigura o învăţare rapidă şi eficace.

Pornind de la faptul că în prezent procesul de instruire este lent, chiar foarte lent, neindividualizat, datorat şi schematismului succesiunilor metodice a elementelor de tehnică, a eşalonării materialului în etape nejustificat extinse, grupe sau clase de lucru dinainte prestabilite, care nu permit trecerea mai rapidă a copiilor de la un nivel la altul conform valorii şi progresului înregistrat de ei, sau a didacticizării excesive a lecţiilor care devin mai puţin atractive, lipsite de dinamism şi de suportul afectiv emoţional datorat întrecerilor şi concursurilor ; că adeseori nu se sesizează modul de interpretare personală a proceedelor tehnice de către fiecare elev, personalitatea copilului fiind prinsă în nişte tipare, făcîndu-l să acţioneze stereotip, fără orizont ; că în metodologia însuşirii tehnicii se ignoră cel puţin cîţiva factori extrem de importanţi :

1. Raţiunea de a schia : să cobori o pantă putînd ocoli, frîna sau opri, lucru realizabil şi cu un bagaj tehnic mai restrîns. (Pentru a atrage copiii în practicarea schiului, trebuie să obţinem aceasta cît mai rapid).

2. Includerea ocolirilor simple şi mai ales a „şerpuirii" simple mai de timpuriu.

3. Creşterea treptată a cerinţelor ca o necesitate în activitatea cu copiii (o atestă capacitatea lor de mişcare, uimitoarea plasticitate a celulelor nervoase, refacerea rapidă după efort, reactivitatea).

4. Preocuparea pentru îmbunătăţirea echilibrului, coordonării specifice, ritmului de lucru (aceasta fiind posibilă nu atît prin exerciţii pregătitoare, stereotipe, ci prin evoluţia în teren, mai buna realizare a relaţiei teren-tehnică, aplicaţii etc.).

5. Localizarea mişcărilor la trenul inferior, mişcările de braţe şi umeri fiind secundare şi avînd mai mult un rol compensator, echilibrator sau de sprijin dinamic, iar „poziţiile" bustului — adică orientarea acestuia cu faţa spre pantă — rol anticipator, favorizant al ocolirii sau şerpuirii.

6. Alunecarea continuă (păstrarea contactului schiurilor cu terenul) utilizarea „descărcărilor" şi a amortizărilor în funcţie de teren.

7. Ritmul de lucru, simetria acţiunilor.

I. SCOPUL EXPERIMENTULUI

Avînd în vedere toate aceste aspecte şi altele reieşite din practica de instruire a copiilor, ne-am propus să experimentăm o modalitate de accelerare a procesului instruirii copiilor în schiul alpin, cu alte cuvinte să-i învăţăm să schieze mai rapid. Pentru aceasta, experimentul şi-a propus să urmărească :

1. O succesiune metodică a învăţării care vizează folosirea mai selectivă a elementelor de tehnică în scopul însuşirii mai rapide a tehnicii de bază.

2. Utilizarea unor forme mai simple de „şerpuire" de timpuriu.

3. Folosirea „schiului sub formă de joc" ca mijloc şi metodă de lucru.

4. Îmbunătăţirea conţinutului lecţiilor prin utilizarea „structurilor globale complexe".

5. Pregătirea elevilor încă din perioada fără zăpadă, în care preocuparea pentru dezvoltarea îndemînării generale şi specifice (evident, alături de dezvoltarea celorlalte calităţi motrice), stimularea gîndirii, îmbunătăţirea coordonării, ritmului, echilibru-

Protocol nr. 1

DATE PRIVIND CALITĂȚILE MOTRICE ȘI PUNCTAJUL
(Grupa experimentală)

Nr. crt.	NUMELE	NAVETA	PUNCTAJ	50 m PLAT	PUNCTAJ	MENȚINUT ATÎRNAT-sec.	PUNCTAJ	ABDOMEN 30"	PUNCTAJ	600 m PLAT	PUNCTAJ	LUNGIME FĂRĂ ELAN	PUNCTAJ	ARUNCARE MINGE OINĂ	PUNCTAJ	MOBILITATE	PUNCTAJ	PUNCTAJ GENERAL
1	CR	14,3	60	11,3	50	12,9	-	13	50	3,04	70	1,14	50	11,5	70	57,4	50	400
2	EM	13,4	60	9,5	60	23	-	13	50	2,37	60	1,10	-	13,5	60	53,3	50	340
3	CD	14,2	50	10,3	50	10	-	3	-	3,20	50	1,20	50	13,5	60	54,2	50	310
4	DC	14	50	10,5	50	6	-	6	-	2,55	60	1,30	50	9,2	60	61,4	60	330
5	HA	15	50	11,8	-	20	-	3	-	3,27	50	1,10	-	10,9	50	51,5	50	200
6	LL	15	50	10,9	50	16,5	-	13	50	3,06	70	1,20	50	11,5	70	62,6	60	400
7	MC	14,2	50	9,5	60	15	-	13	50	2,49	70	1,35	60	19,6	60	59,2	60	410
8	MN	14,7	50	11,3	-	14,7	-	14	50	3,14	50	1,31	50	7,3	50	61,4	60	310
9	NA	14,4	50	11,2	50	25,6	60	8	-	2,54	50	1,25	50	9,5	60	58,4	50	370
10	OC	15	50	11	50	12	-	7	-	3,08	60	1,10	-	10,4	60	64,8	60	280
11	PC	13	70	10	60	14,1	-	14	60	2,53	70	1,36	70	17,0	70	61	60	460
12	SA	13,5	60	10,3	50	20,8	-	8	-	3,05	50	1,30	50	18,0	60	52,4	50	320
13	TA	14,2	60	10,8	60	14,2	-	6	-	3,01	70	1,25	50	8,5	50	62,6	60	350
14	VE	14	60	9,7	60	11	-	8	-	2,54	60	1,30	50	17,5	60	57,2	60	350
15	VS	14	60	10	60	20	-	11	-	2,55	60	1,26	60	15,0	60	58,8	60	360
																	Punctaj general grupă	5190

lui, familiarizarea cu tehnica (exerciții imitative), contribuind din plin la obișnuirea copiilor cu motricitatea specifică schiului alpin.

6. Includerea probelor și normelor de control ca factor obiectiv de înregistrare a progresului fiecărui elev.

7. Prezența întrecerilor și aplicațiilor în teren în cadrul fiecărei lecții, ca element stimulativ de mare eficiență.

II. EXPERIMENTUL PEDAGOGIC

A fost realizat în cadrul liceului din Predeal la grupele de schi (clasele I—XI).

Perioada de experimentare 15.XI—15.I, împărțită în subetape: 15.XI—22—XII — activitate pe uscat (pregătirea fizică multilaterală și specifică, culegerea de date privind dezvoltarea fizică și a capacității de efort a copiilor); 23.XII—8.I — activitate pe zăpadă în cadrul vacanței de iarnă a elevilor (instruirea în schi); 9.I—15.I.— activitate pe zăpadă (continuarea instruirii, schi aplicativ și trecerea probelor și normelor de control).

Organizare. Elevii au fost împărțiți în două grupe de cîte 15, după ce în prealabil au fost testați din punctul de vedere al dezvoltării fizice (talie, greutate, perimetru), calităților motrice și al cunoștințelor în schi. Împărtirea în grupe s-a făcut în ordine alfabetică. Din cele două grupe una a fost de experiment, cealaltă martor. În grupa de experiment au figurat 7 fete și 8 băieți, iar în cea martor 8 fete și 7 băieți. Nivelul copiilor începători. Vîrsta 6—8 ani.

EȘALONAREA ACTIVITĂȚII EXPERIMENTALE

a. **În perioada premergătoare ieșirii pe zăpadă** elevii au parcurs un program de pregătire fizică generală și specifică în măsură:

— să ofere posibilitatea cunoașterii lor;

— să le asigure un bun nivel de pregătire fizică generală și specifică;

— să-i familiarizeze cu elementele de tehnică ce urmau a fi însușite pe schiuri;

— să-i obișnuiască cu metoda de lucru.

Mijloace :

— exerciții pentru dezvoltarea motricității generale, exerciții pentru dezvoltarea îndemînării specifice cu accent pe gîndire, coordonare, ritm, echilibru ;

— exerciții imitative (cu și fără bastoane de schi, jocuri dinamice, ștafete ;

— exerciții cu caracter aplicativ etc.

Metodologia și dinamica efortului au urmărit o densitate optimală.

b. **În etapa de lucru pe zăpadă** orientarea activității pe zăpadă a avut în vedere următoarele :

— să asigure o instruire dinamică și atractivă prin utilizarea „schiului sub formă de joc" ca mijloc și metodă și a „structurilor globale complexe", care vor permite elevilor însușirea unei game variate de elemente tehnice într-o înlănțuire continuă ;

— să ofere posibilitatea elevilor de a schia cît mai mult în lecție ;

— să angreneze în activitate pe toți copiii indiferent de calitățile lor personale ;

— să asigure o densitate optimă de lucru ; să accentueze relația teren-tehnică (un anumit teren obligă la folosirea anumitor procedee tehnice) ;

— să urmărească accelerarea învățării pe baze obiective, în condițiile unei evoluții a copiilor absolvită de pericolul accidentării (deci nu accelerare de dragul accelerării) ;

— să pună în valoare calitățile personale ale copiilor stimulîndu-i continuu ;

— să folosească mai intens exercițiile și combinațiile de elemente executate ritmic și simetric ; să urmărească un schi degajat, liber, promovînd „șerpuirea" în forme simple încă din primele lecții ;

— să folosească aplicațiile în teren care oferă elevilor un cîmp larg de

Protocol nr. 2

DATE PRIVIND CALITĂȚILE MOTRICE ȘI PUNCTAJUL
(Grupa martor)

Nr. crt.	NUMELE	NAVETA	PUNCTAJ	50 m PLAT	PUNCTAJ	MENȚINUT ATÎRNAT-sec.	PUNCTAJ	ABDOMEN 30"	PUNCTAJ	600 m PLAT	PUNCTAJ	LUNGIME FĂRĂ ELAN	PUNCTAJ	ARUNCARE MINGE OINĂ	PUNCTAJ	MOBILITATE	PUNCTAJ	PUNCTAJ GENERAL
1	AM	14,7	50	10,5	50	18	-	6	-	2,53	70	1,15	50	17,0	70	51,5	50	340
2	BE	14,4	50	11	-	19	50	2	-	3,17	50	1,15	-	11,0	60	57,8	50	260
3	CE	14	60	10,5	50	2	-	3	-	3,06	70	1,14	50	11,0	60	57,4	50	340
4	CC	13,5	60	10	50	36	50	13	50	2,41	60	1,30	50	23,8	80	52,5	50	450
5	DD	15	50	11,5	-	17	50	7	-	3,06	70	1,00	-	11,5	70	62,8	60	300
6	HM	14,5	50	10,7	60	26,3	-	10	50	2,48	70	1,20	50	16,4	70	56,8	60	410
7	MM	13,5	60	10	50	4	-	9	-	2,52	60	1,30	50	13,5	50	58,5	50	320
8	MR	14,4	50	11,8	-	0	-	0	-	3,32	-	1,20	50	8,6	50	57,8	50	200
9	MB	13,9	60	11,7	-	18,5	-	6	-	3,07	60	1,25	60	16,0	70	51,5	50	300
10	NC	14,2	50	10,8	50	16,1	-	14	60	2,59	70	1,30	50	9,4	50	58,4	50	380
11	CE	13,5	70	11	50	21	50	14	60	3,10	60	1,29	60	9,04	60	57,4	50	460
12	SC	14,7	60	11,5	-	11	-	0	-	3,17	60	1,20	50	8,6	50	58,4	50	270
13	SS	15	50	11,6	-	15,8	-	2	-	3,03	70	1,29	50	7,3	50	62,6	60	260
14	TC	13,5	60	10	50	11	-	4	-	2,54	60	1,25	50	13,6	60	57,2	60	340
15	MR	14	50	10,2	50	14	-	9	-	2,48	60	1,25	50	17,6	60	54,2	50	320
																Punctaj general grupă		4.970

Protocol nr. 3

DATE PRIVIND CALITĂȚILE SPECIFICE ȘI PUNCTAJUL

(Grupa de experiment)

Nr. crt.	Numele	Sărituri laterale ștachetă 20"/număr	Slalom 30 m 6 fanioane	Slalom pătrățele 30"/număr	Punctaj	Punctaj general
1	C R.	26	8,6	24	80 + 70 + 90	240
2	E M	22	8,8	20	60 + 60 + 70	190
3	C D	20	9,1	17	50 + 50 + 55	155
4	D C	23	9,0	22	65 + 50 + 80	195
5	H A	20	8,9	16	50 + 55 + 50	155
6	L L	28	8,5	24	90 + 65 + 90	245
7	M C	26	8,6	22	80 + 70 + 80	230
8	M N	19	9,1	18	45 + 40 + 60	145
9	N A	25	8,9	19	60 + 55 + 65	180
10	O C	18	9,2	16	40 + 50 + 50	140
11	P C	25	8,8	24	75 + 60 + 90	225
12	S A	21	8,8	18	55 + 60 + 60	175
13	T A	22	8,8	18	60 + 60 + 60	180
14	V E	21	8,8	18	55 + 60 + 60	175
15	V S	26	8,8	24	80 + 70 + 90	240
					Total punctaj grupă	2.870

acțiune și posibilitatea de a pune în practică cele învățate ;

— să ofere elevilor mijloacele de a înregistra singuri progresul lor prin întreceri și probe de control.

Obiectivul final :

— să ocolească cu schiurile convergente sau depărtate ;

— să șerpuiască pe urmă largă.

c. **Succesiunea metodică a elementelor tehnice de învățat :**

— mersul (pe plat, în ușor urcuș, în teren variat) ; coborîrea în linia pantei ; oprire prin bracaj ; plug (frînare-oprire) ; inițiere în coborîrea oblică (traversări pe pante ușoare) ; ocolire în plug ; treceri peste denivelări ușoare de teren (prin amortizare sau săritură) ; ocoliri pe schiuri convergente sau depărtate ; șerpuirea în plug sau pe urmă largă.

OBSERVAȚII

Folosirea unui mijloc mecanic de urcare este un auxiliar prețios, care nu exclude urcarea pe jos (deci utilizarea rațională) ; plugul și ocolirea în plug nu sînt un scop în sine ci numai un mijloc, un ajutor în învățarea ocolirilor, un sprijin eficient pentru elevii mai puțin dotați ; coborîrea oblică, derapajul sau ocolirea spre deal se folosesc numai ca elemente introductive.

Se insistă asupra poziției depărtată a schiurilor, deoarece aceasta favorizează o execuție degajată (depărtarea schiurilor trebuie înțeleasă ca o tendință spre paralelism, chiar dacă instinctiv, sau din lipsă de forță copiii păstrează vîrfurile schiurilor relativ

apropiate); exercițiile ajutătoare se folosesc numai dacă copiii întîmpină dificultăți; poziția de stat pe schiuri nu trebuie să fie interpretată rigid.

Trunchiul va adopta o poziție normală față de direcția de înaintare; șerpuirea simplă va fi folosită în ambele variante cu schiurile paralel depărtate, sau cu vîrfurile relativ apropiate, pe arcuri de ocoliri largi, apoi din ce în ce mai mici.

d. **Mijloacele de bază ale învățării**

Obișnuirea cu materialul și echipamentul; mersul pe teren plat și cu variații ușoare de profil, mersul în ușor urcuș; întoarceri (variante); deplasări, schimbări de direcție prin pași și sărituri; coborîri cu sprijin, cu mișcări de brațe și trunchi în diferite planuri, cu mișcări ale corpului în plan vertical, cu mișcări ale picioarelor(exerciții pentru independența picioarelor); coborîri cu pășire laterală spre stînga și dreapta, cu strecurarea alternativă a schiurilor înainte etc.; coborîri peste denivelări izolate (mici) și peste forme de teren construite; exerciții ritmice; schimbări de direcție prin pivotare, pași succesivi etc.; exerciții de bracare; frînări, opriri din plug (libere sau la puncte obligatorii); traversări (înclinația pantei mică), derapaj oblic; exerciții de echilibru, pentru încărcarea schiurilor etc.; ocoliri în plug (libere sau la puncte obligatorii); exerciții de pivotare, balans și rotație executate de pe loc și din ușoară alunecare (accent pe ritm); șerpuiri libere (sau la puncte obligatorii, pe arcuri de ocolire diferite), accent pe ritm.

Dispoziția porților:

Protocol nr. 4.

DATE PRIVIND CALITĂȚILE SPECIFICE ȘI PUNCTAJUL

(Grupa martor)

Nr. crt.	Numele	Sărituri laterale ștachetă 20"/număr	Slalom 30 m 6 fanioane	Slalom pătrățele 30"/număr	Punctaj	Punctaj general
1	A M	25	8,8	24	75+60+90	225
2	B E	21	8,9	19	60+55+65	180
3	C E	20	9,1	17	50+50+55	155
4	C C	21	8,9	19	60+55+65	180
5	D D	19	9,1	18	45+40+60	145
6	H M	26	8,6	22	80+70+80	230
7	M M	25	8,8	24	75+60+90	225
8	M R	19	9,1	18	45+40+60	145
9	M B	20	8,8	18	50+60+60	170
10	N C	18	9,2	16	40+50+50	140
11	C E	26	8,6	22	80+70+80	230
12	S C	21	8,8	18	55+60+60	175
13	S S	22	8,8	18	60+60+60	180
14	T C	21	8,8	18	55+60+60	175
15	V R	25	8,8	24	75+60+90	225
					Total punctaj grupă	2.780

— deschise și simetrice ;
— exerciții cu rezolvarea independentă a unor situații problemă create prin reacția tehnică-forma terenului ;
— jocuri pe schi ; aplicații în teren; întreceri.

Numărul de lecții în etapa a 2-a : 30—32. Durata lecției : 90 minute. In etapa a 3-a : 8, iar durata lecției : 60 de minute.

e. **Probe și norme de control**

În perioada fără zăpadă cu caracter general : navete, alergare de viteză pe 50 m plat, menținut atîrnat, abdomen 30", alergare de rezistență 600 m, lungime, aruncarea mingii de oină, mobilitate. Punctajul acordat la fiecare probă este cel prevăzut în programa de studii pentru școlile generale.

În perioada fără zăpadă cu caracter specific : sărituri laterale pe ambele picioare peste o ștachetă (înălțimea 5 cm) în 20" ; slalom în pătrățele (număr de execuție în 30") și alergarea pe distanța de 30 m printre 6 fanioane dispuse în „fir de păr" pe teren plat.

Punctaj sărituri laterale peste stachetă (număr de repetări în 20").

50 p	60 p	70 p	80 p	90 p	100 p
20	22	24	26	28	30

Punctaj slalom 30 m, 6 fanioane

50 p	60 p	70 p	80 p	90 p	100 p
9,0"	**8,8"**	**8,6"**	**8,4"**	**8,2"**	**8,0"**

Punctaj slalom pătrățele în 30"

50 p	60 p	70 p	80 p	90 p	100 p
16	18	20	22	24	26

Pe zăpadă

Probe	Norme
1 Traseu aplicativ care va cuprinde 5 elemente tehnice — coborîre directă cu treceri peste denivelări de teren, două schimbări de direcție, ocoliri în plug sau pe urmă largă șerpuire (una din variante), oprire.	Pentru fiecare procedeu aplicat și reușit se acordă 10 puncte. Punctaj maxim 50 de puncte. Punctaj minim 25 de puncte. Punctajul acordat va fi stimulativ.
2 Execuția tehnică a șerpuirii (una din variante).	Notarea de la 1 la 10 a execuției tehnice și a siguranței.
3 Parcurgerea unui traseu de 100 m lungime, cu 8 porți orizontale, dispuse ritmic și simetric.	Se stabilește un timp etalon.

Observații : probele de control pe zăpadă se dau în finalul etapei a 2-a. Grupa martor va beneficia de același program de lucru (număr de lecții durată), dar conținutul activității va fi orientat după programa de studiu a școlii generale cu program de schi, adică cea normală.

f. **Conținutul lecțiilor**

MODEL DE LECȚIE FOLOSIT ÎN PERIOADA DE LUCRU FARĂ ZĂPADĂ

Tema : Coordonare și ritm.

Partea pregătitoare : joc dinamic „Uliii și porumbeii", alergare șerpuită ; exerciții pentru brațe și picioare executate ritmic, deplasare prin sărituri succesive pe ambele picioare executate ritmic ; exerciții imitative executate în ritm susținut.

Fundamentală : elemente simple de gimnastică acrobatică, săritură la coardă (accent pe ritm), alergare printre fanioane dispuse ritmic (pe teren plat); slalom în pătrățele ; exerciții la trambulina elastică (desprinderi, aterizări, îndeplinirea unor sarcini în timpul zborului) ; joc de picioare (ritm, coordonare), exerciții imitative ; joc „Năvodul" ; ștafetă de îndemînare cu 8 obstacole (traseu specific).

Încheiere : alergare ușoară ; mișcări libere pe muzică ; exerciții pentru suplețe și relaxare ; exerciții pentru respirație.

MODEL DE LECȚIE FOLOSIT ÎN LUCRUL PE ZĂPADĂ

Tema : Îmbunătățirea echilibrului în coborîre. Inițiere în pașii de patinaj și succesivi. Inițiere în plug (oprire) și frînare prin deschiderea simultană a cozilor.

Combinație (structura globală complexă) : urcare prin procedee variate— coborîre cu exerciții prin independența picioarelor (pășiri laterale spre stînga—dreapta, deschiderea alternativă a cozilor, strecurarea alternativă a schiurilor înainte, mișcări în plan vertical, oprire în plug). Toate aceste elemente se execută în flux continuu.

Exerciții și activități recomandate

Protocol nr. 5

REZULTATE PROBE ȘI NORME DE CONTROL PE ZĂPADĂ

(Grupa de experiment)

Nr. crt.	Numele	Puncte traseu aplicativ	Nota execuție tehnică	Punctaj	Timp slalom 100 m	Punctaj	Punctaj general
1	C R	50	10	60	24,3"	60	170
2	E M	40	10	60	26,1"	40	140
3	C D	30	8	40	26,5"	40	110
4	D C	40	9	50	24,4"	60	150
5	H A	30	7	30	32,3"	20	80
6	L L	50	10	60	24,5"	60	170
7	M C	50	10	60	23,6"	60	170
8	M N	30	6	20	34,1"	20	70
9	N A	40	8	40	25,6"	40	120
10	C C	20	6	20	33,8"	20	60
11	P C	50	10	60	22,0"	60	170
12	S A	40	9	50	26,8"	40	130
13	T A	50	10	60	25,6"	40	150
14	V E	40	9	50	26,3"	40	130
15	V S	50	10	60	21,8"	60	170
Total puncte		610		720		660	
					Total general puncte grupă		1.990

OBS: La execuția tehnică se dau note de la 5 la 10, fiecare notă valorînd 10 puncte. În total 60 de puncte.

La timp slalom punctajul se dă astfel:

timp 30-35" = 20 p
25-30" = 20 p
20-25" = 20 p
Total 60 p

pentru însușirea combinației. În partea pregătitoare a lecției jocurile: „Prinde instructorul", „Tunelul".

În partea fundamentală a lecției: jocurile „Strecoară schiul", „Ține-te bine", „De pe un culoar pe altul", „Plug" (varianta I).

III. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR ACTIVITĂȚII EXPERIMENTALE

Nivelul de dezvoltare fizică al tuturor copiilor cuprinși în experiment este corespunzător vîrstei 6—8 ani. Nive-

lul calităților motrice mediocru. Grupa experimentală obține un punctaj global de 5190 de puncte (limitele : maxim 460 de puncte, minim de puncte); grupa martor 4970 de puncte (limitele : maxim 460 de puncte, minim 200 de puncte).

În general calitățile deficitare evidențiate sînt : viteza, forța generală (menținut atîrnat, abdomen, lungime de pe loc). Mai bine se prezintă la capitolul îndemînare.

Calitățile specifice testate relevă, la grupa experiment un punctaj general de 2880 de puncte, față de 2780 de puncte obținute de grupa martor.

Limitele : grupa experiment maxim 245 de puncte, minim 140 de puncte (punctajul este individual) ; la grupa martor maxim 225 de puncte, minim 140 de puncte. În general nivelul întregului lot este mediocru, ceea ce dovedește o corelare a rezultatelor obținute la probele de control cu caracter general și cele specifice. Cu toate că punctajul general (obținut la probele de control cu caracter general și specific) indică o ușoară superioritate a grupei experimentale, ambele grupe s-au dovedit omogene la intrarea pe zăpadă.

Rezultatele obținute în activitatea pe zăpadă relevă : împărțirea pe grupe a fost echitabilă. Grupa de experiment obține 1990 de puncte (limite : 170 de puncte — 5 elevi, minim 60 de puncte—

Protocol nr. 6

REZULTATE PROBE ȘI NORME DE CONTROL PE ZĂPADĂ

(Grupa martor)

Nr. crt.	Numele	Puncte traseu aplicativ	Nota execuție tehnică	Punctaj	Timp slalom 100 m	Punctaj	Punctaj general
1	A M	40	9	50	24,1 "	60	150
2	B E	30	8	40	27,8 "	40	110
3	C E	30	7	30	32,1 "	20	80
4	C C	50	10	60	23,2"	60	170
5	D D	40	9	50	25,8 "	40	130
6	H M	40	9	50	25,3 "	40	130
7	M M	40	8	40	26,2 "	40	120
8	M R	30	7	30	33,2 "	20	80
9	M B	30	7	30	31,0 "	20	80
10	N C	30	8	40	26,3 "	40	110
11	O E	40	10	60	24,5 "	60	160
12	S C	30	6	20	33,0"	20	70
13	S S	30	6	20	32,2"	20	70
14	T C	40	9	50	22,9 "	60	150
15	V R	30	6	20	31,3 "	20	70
Total puncte		530		590		560	
Total general puncte grupă							1.680

1 elev). Grupa martor obține 1680 de puncte (limite : maximum 170 de puncte — 1 elev, minim 70 de puncte — 3 elevi, 80 de puncte — 3 elevi). La proba de control situația relevă o superioritate tehnică a grupei de experiment astfel :

1 Punctajul obținut la testul „traseu aplicativ" — grupa experiment 610 puncte față de 530 de puncte grupa martor. 6 elevi obțin punctaj maxim 50 de puncte — grupa experiment, față de 1 elev grupa martor. Motricitatea specifică a fost superioară la elevii din grupa experiment (legarea elementelor, ritmul execuției etc.).

2 Punctajul obținut la execuția tehnică a șerpuirii — grupa de experiment 720 de puncte față de 590 de puncte grupa martor. 7 note 10 ; 3 de 9 la grupa de experiment ; 2 note de 10 ; 4 note 9 la grupa martor. Cele mai multe note de 6—7 au fost obținute de elevii din grupa martor.

3 Punctajul obținut la întrecerea de slalom (gen slalom uriaș) — grupa experiment 660 de puncte, față de 560 de puncte grupa martor. Cei mai buni timpi de concurs au fost înregistrați de copiii de la grupa exeperiment, ceilalți obținînd valori apropiate. Copiii din grupa martor obțin rezultate mai slabe.

Se observă un progres mai evident la grupa experiment probat de copii prin :

— o mai corectă însușire a tehnicii în special a șerpuirii ;

— mai multă disponibilitate de concurs ;

— toți elevii au reușit să însușească (la diferite nivele) bagajul tehnic predat, mai multă cursivitate și ritm în execuția mișcărilor, o mai bună stabilitate pe schiuri și adaptabilitate la teren.

Elevii din grupa martor s-au dovedit deficitari la capitolul adaptabilitate, corectitudinea execuțiilor, mai ales atunci cînd este vorba de legarea de elemente (vezi proba „traseu aplicativ" și întrecerea de slalom, echilibru pe schiuri).

Activitatea de pregătire desfășurată anterior ieșirii pe zăpadă s-a dovedit extrem de utilă ; volumul mare de exerciții și mijloace folosite în cadrul experimentului a contribuit la creșterea potențialului fizic al elevilor, în timp ce activitatea controlabilă (probe și norme de control, întreceri și concursuri) a stimulat copiii.

Includerea „șerpuirii" simple în etapa de învățare a schiului la copii se dovedește justificată. C'a „structură globală" (ce redă imaginea a ceea ce numim „a schia") poate fi folosită sub diverse forme șerpuirea în plug, cu picioarele depărtate pe urmă largă, accelerînd învățarea și asigurînd premisele însușirii mai degajate a altor elemente de tehnică mai pretențioase, care corespunde înclinației copiilor pentru joc, ritm, sporește în general motricitatea și adaptabilitatea la teren.

IV. CONCLUZII

Accelerarea procesului învățării este posibilă în măsura în care instruirea copiilor se dovedește dinamică, interesantă, ține seama de particularitățile individuale ale copiilor, utilizează „structurile globale complexe", folosește mai eficient relația teren-tehnică, îmbunătățește conținutul lecțiilor (tematică, mijloace variate, densitate, elemente de dinamică a efortului, aplicativitate, întrecere etc.), permite copiilor să-și controleze progresul, găsește căile de influențare a copiilor mai puțin dotați sau care au dificultăți de moment, ține seama de nevoia de joc a copiilor ca formă de activitate.

BIBLIOGRAFIE

BÎRĂ M. : „Schiul pentru toți" Editura Stadion 1973.

MATEI I. : „Schiul sub formă de joc, mijloc și metodă", Rev. Educație fizică și sport nr. 12/1973.

MATEI I. : „Schiul pentru copii" Editura Sport — Turism 1977.

TEODORESCU V., CÎRSTOCEA V. : „Programa de schi alpin, M.E.I. 1977.

I. MATEI : Etude sur l'accélération de l'assimilation du ski alpin chez les enfants

Si l'on tient compte du fait que, à present, le processus l'instruction dans les ski alpin est très lent, non individualisé, chose due aussi au schématisation des succesions méthodiques des éléments de technique, à l'échelonnement du matériel sur des étapes toute comme du fait que les leçons manquent de dynamisme, on réalise poruquoi l'assimilation du ski est difficile et de longue durée.

L'auteur ayant une longue experience, recommande certains éléments qui pourraient accélerer le processus d'instruction, tels que :

— la réalisation de descentes avec les skis supposant un bagage technique plus réduit ;

— l'inclusion du détour simple et surtout de „l'ondulation" simple plus tôt ;

— la préoccupation pour l'amélioration de l'equilibre, de la coordonation spécifique, du rythme de travail ;

— la localisation des mouvements aux membres inferieurs, les mouvements des bras etant parfois secondaires ;

— le glissement continu ;

— le rythme de travail, la symétrie des actions.

Tenant compte de tout cela, ainsi que d'autres aspects apparus de la pratique d'instruction avec les enfants, l'auteur s'est proposé une manière d'accélération de processus d'instruction des enfants dans les ski alpin, qui a donné des bons résultats. Les résultats positifs obtenus sont éloquents, la méthode peut être utilisée par les instructeurs-moniteurs.

I. MATEI : A Study on How to Quickier Teach Children to Ski

Starting from the fact that at present alpine ski teaching is a very slow individualized process, which is due tot a too schematic methodical succession of techniques, to the long spacingout of the elements and the lack of dynamism in the lessons, the author points out that learning/teaching ski is too long and heavy a process.

Relying on his rich experience the author makes a number of recommendations aiming at accelerating the respective learning process, i.e. :

— the downhill skiing should be carried out with reduced technical obstacles ;

— plain turning and particularly plain „winding" should be included early in the process ;

— balance, specific coordination and working rhythm should be a munt ;

— it is the movement of the legs which should be given priority over those of the arms ;

— continuous sliding should be in the focus of attention ;

— working rhythm and symmetry in action should be a great concern.

Considering all these aspects and many others he has taken notice of when teaching and training children the author proposes a method for speeding the process of ski teaching. It should be noted that good results have already been achieved.

As the results have been very good, the author recommends his method to another coaches and instructors.

OPINII ● CONSULTAȚII

CONȚINUTUL PREGĂTIRII — INSTRUIRII LA COPII ȘI JUNIORI ÎN BASCHET. PROPUNERI DE PROGRAMĂ (II)

Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
Șef lucrări TEODORA PREDESCU
— I.E.F.S. —
Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Clubul sportiv școlar nr. 2 — București

IV. CATEGORIA 16—17 ANI — CADEȚI (JUNIORI II).

1. CARACTERISTICILE ȘI ORIENTAREA JOCULUI

Este necesar să se realizeze contraatacul cunoscîndu-se sarcinile specifice posturilor — recuperatorul mingii, jucătorii laterali, jucătorul în dribling, vîrfurile de contraatac și să se însușească un sistem de atac pe tot terenul împotriva apărării agresive.

În atacul organizat să se aplice un sistem universal împotriva apărărilor om la om și zonă.

În apărare să se mărească prioritatea apărării om la om și zonă, agresive pe tot terenul și pe jumătatea de teren.

2. OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

Participarea la etapele Campionatului național de juniori II. Se stabilesc ca obiective de performanță : calificarea la finala Campionatului de juniori II ; clasarea pe un anumit loc în cadrul finalei campionatului național de juniori II.

Pentru participarea la finală, echipa va trebui să aibă în componența sa :

— 3 jucători de 192 cm ;
— 3 jucătoare de 176 cm.

Conform regulamentului privind participarea la finală, jucătorii și jucătoarele echipelor vor trebui să realizeze minimum 36 de puncte la probele de control F. R. Baschet și în mod obligatoriu jucătorii și jucătoarele care îndeplinesc cerințele de talie.

Tabelul 1

Aruncări acțiune	Aruncări libere	Mingi cîștigate				Mingi pierdute	Total atacuri	Posesii-Puncte
		Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total			
80-33 ±5/2	18-10 ±4/2	16 ±2	10 ±2	31 ±4	57 ±5	21 ±3	90 ±5	106-77 ±5
40-42%	55-60%	35%	50%	65%	49%	20%	42%	35%

3. MODELUL JOCULUI (tabelul 1).

4. VOLUMUL PREGĂTIRII

— Între 15.09—30.06, în 43 de săptămîni, se realizează :

— antrenamente = 172—190 ;
— ore de antrenament = 344—380

Notă : În situația unei echipe ca-

lificate la finala Campionatului național de juniori II, volumul se suplimentează cu pregătirea efectuată între 1—15 august și 10—15 septembrie, datele finalei campionatului :

— antrenamente = 44—54 ;

— ore de antrenament = 88—108.

În felul acesta, pentru echipele finaliste ale Campionatului național de juniori II se realizează :

— antrenamente = 216—244 ;

— ore de antrenament = 432—488.

În ciclul săptămînal — 4—5 antrenamente.

În perioadele de pregătire centralizată se folosește ciclul cu 10—13 antrenamente de 110—120 de minute în raport de condițiile de pregătire.

5. PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI

— Pregătire fizică — 30 la sută ;

— pregătire tehnică — 35 la sută ;

— pregătire tactică — 35 la sută.

6. OBIECTIVELE ȘI ORIENTAREA PREGĂTIRII

— Realizarea unor indici superiori în dezvoltarea calităților motrice și sporirea capacității de manifestare a acestora în exercițiile tehnico-tactice.

— Perfecționarea procedeelor tehnice de atac și de apărare, precum și valorificarea acestora în cadrul structurilor specifice postului (fundaș, extremă, pivot).

— Învățarea de procedee tehnice moderne și acțiuni tactice de joc.

— Perfecționarea capacității de integrare a jocului individual în cadrul jocului colectiv ; dezvoltarea capacității de realizare a dinamicii jocului colectiv în atac și în apărare.

— Realizarea unui climat de atașament puternic pentru echipă ; întărirea spiritului de conștientizare și de participare activă pentru atingerea măiestriei sportive.

— Cunoașterea și respectarea exigențelor sportului de înaltă performanță, normele de control, mijloacele de refacere și autocontrolul.

— Deprinderea realizării unui echilibru între preocupările pentru perfecționarea sportivă și cea școlară.

— Promovarea de jucători în loturile de cadeți — cadete și juniori — junioare.

7. CONȚINUTUL PREGĂTIRII

7.1. **Pregătirea fizică**

Accentul va cădea pe dezvoltarea rezistenței specifice și anduranței. Mărirea indicilor de manifestare a forței, vitezei, forță + viteză (detentă). Dezvoltarea îndemînării.

Ca mijloace principale și procedee de antrenament se vor folosi :

— alergare de viteză pe 10—30 m ;

— sărituri pe loc și în deplasare, pe un picior și pe ambele picioare, cu și fără îngreuiere ;

— sărituri în lungime și înălțime ;

— triplusalt și pentasalt ;

— sărituri la panou de pe loc și cu elan ;

— sărituri la repere diferite ;

— exerciții cu îngreuieri : 1/3 din greutatea corporală pentru picioare, 1/4 din greutatea corporală pentru brațe ;

— alergare în diferite variante de tempo, direcții, plan de deplasare (limitele a 2—5 minute) ;

— structuri complexe pentru dezvoltarea îndemînării ;

— exerciţii de mobilitate articulară ;

— exerciţii în circuit pentru dezvoltarea complexă a calităţilor motrice, mixte, pentru dezvoltarea calităţilor motrice şi perfecţionarea procedeelor tehnice ;

— circuite tehnice ;

— exerciţii şi structuri complexe pentru perfecţionarea procedeelor tehnice şi acţiunilor tehnico-tactice de atac şi de apărare.

Structurile şi exerciţiile se vor realiza pe o durată de timp, număr de repetări şi pauze de refacere în concordanţă cu caracteristicile eforturilor implicate în execuţie :

— 10—15 secunde pentru forţă, viteză, forţă + viteză ;

— 10—50 de secunde pentru forţă + viteză ;

— 60—120 de secunde pentru rezistenţă specifică ;

— peste 2 minute pentru anduranţă.

Valorile pulsului atingînd nivelul impus de natura efortului :

— 120—130 de pulsaţii/minut = efort de intensitate mică ;

— 130—170 de pulsaţii/minut = efort de intensitate medie ;

— 170—180 de pulsaţii/minut = efort de intensitate submaximală ;

— peste 180 de pulsaţii/minut = efort de intensitate maximală.

În cadrul unui antrenament, ponderea pregătirii fizice va fi de 30—35 la sută.

7.2. Pregătirea tehnică

Perfecţionarea procedeelor tehnice de atac şi de apărare în condiţiile măririi vitezei de execuţie şi a sporirii eficienţei.

Învăţarea procedeelor de atac specifice posturilor.

Mărirea eficienţei aruncărilor la coş, în raport de cea stabilită de modelul jocului, să fie în antrenament cu 15—20 la sută mai ridicată.

7.3. Pregătirea tactică

— în apărare :

— perfecţionarea acţiunilor individuale de apărare în relaţia 1 × 1, pe jumătate sau pe tot terenul ;

— perfecţionarea apărării împotriva contraatacului, prin acţiuni de întîrziere sau oprire a primei pase şi de apărare a coşului în situaţia de inferioritate numerică 2 contra 3 ;

— perfecţionarea sistemului de apărare om la om, presing pe tot terenul, folosind marcajul la intercepţie şi marcajul dublu ;

— perfecţionarea sistemului de apărare om la om, normal pe jumătate de teren, folosind alunecarea, schimbarea oamenilor, închiderea tuşei, a depăşirii şi a blocării colective în realizarea urmăririi la panou.

Învăţarea sistemului de apărare în zonă 2 — 1 — 2 şi 1 — 2 — 2.

Învăţarea sistemului de apărare presing zonă 1 — 2 — 2, 3 — 2 şi 1 — 2 — 1 — 1 ;

— în atac :

— perfecţionarea acţiunilor individuale în cadrul relaţiei 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 pe jumătate sau pe tot terenul ;

— perfecţionarea acţiunilor tactice de 2—3 jucători : „dă şi du-te", încrucişare, blocaj — plecare, blocaje multiple, dublare — depăşire.

Aceste acţiuni vor fi realizate în cuplurile :

— fundaş — extremă ;

— extremă — fundaș ;
— extremă — pivot.

Perfecționarea contraatacului în relația 3 × 2, cu dribling pe centru.

Învățarea atacului universal valabil împotriva apărării om la om și zonă.

8. CONTROLUL ȘI VERIFICAREA PREGĂTIRII

Să realizeze minimum 5 puncte la fiecare dintre probele de control, F. R. Baschet : dribling, apărare, complexul tehnic și aruncările la coș.

Pentru verificarea nivelului pregătirii tehnico-tactice se vor folosi :

a) „nonstop" 2 minute : — 16—17 aruncări, 8—9 reușite ;

b) 1 × 1 pe tot terenul — 5 minute — 14—15 acțiuni de atac și de apărare fiecare, 7—8 reușite;

c) 2 × 2 pe tot terenul — 3 minute — 14 acțiuni de atac și de apărare fiecare cuplu de jucători, 7—8 aruncări reușite.

V. CATEGORIA 18—19 ANI (JUNIORI I)

1. CARACTERISTICILE ȘI ORIENTAREA JOCULUI

Jucătorii și jucătoarele să rezolve oportun și eficace situația de 1 × 1 în contraatc, în atacul rapid și în atacul organizat.

Să aplice corect și eficace acțiunile corespunzătoare postului și rolului pe care îl au în atac și în apărare.

Mărirea adaptabilității la specificitatea adversarilor în sens individual și de echipă, în condițiile măririi eficacității acțiunilor tehnico-tactice și a sistemelor de joc de atac și de apărare.

2. OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

Participarea la Campionatul național pentru școlari și juniori, sistem Divizie. Se stabilesc ca obiective de performanță : calificarea la finala Campionatului național pentru școlari și juniori prin clasarea pe locurile I—II în seria în care activează, clasarea pe un anumit loc în cadrul finalei Campionatului național pentru școlari și juniori.

Pentru participarea la finala Campionatului național pentru școlari și juniori, echipa trebuie să aibă în componența sa :

— 3 jucători de 195 cm ;
— 3 jucătoare de 178 cm.

Cel puțin 5 jucători-jucătoare trebuie să realizeze minimum 40 de puncte la probele de control F. R. Baschet și, în mod obligatoriu, jucătorii și jucătoarele care îndeplinesc cerințele de talie.

3. MODELUL JOCULUI (tabelul 2)

Tabelul 2

Aruncări acțiune	Aruncări libere	Mingi cîștigate				Mingi pierdute	Total atacuri	Posesii-Puncte
		Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total			
85-37 ±5/2	20-14 ±3/1	19 ±2	10 ±2	34 ±3	63 ±5	20 ±2	25 ±5	114-88 ±5
43-45%	65-70%	37%	55%	63%	50%	18%	46%	38%

4. VOLUMUL PREGĂTIRII

Între 15.08—15.07, în 47 de săptămîni, se realizează :

— antrenamente = 260—275 ;

— ore de antrenament = 520—550.

În ciclul săptămînal — 5—6 antrenamente.

În perioadele de pregătire centralizată se folosește ciclul cu 11—13 antrenamente de 110—120 de minute, în raport de condițiile de pregătire.

5. PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI :

— pregătire fizică — 30 la sută;

— pregătire tehnică — 30 la sută ;

— pregătire tactică — 40 la sută.

6. OBIECTIVELE ȘI ORIENTAREA JOCULUI

Dezvoltarea calităților motrice în regimul pregătirii tehnico-tactice, cu accent pe formele de manifestare în contraatac, atacul rapid și în rezolvarea acțiunilor de 1 × 1, 2 × 2 și 3 × 3.

Mărirea eficacității utilizării procedeelor tehnice fundamentale în condițiile acțiunilor tactice specifice postului și rolului de atac și din apărare.

Realizarea parametrilor modelelor de joc și pregătire stabilite.

Rezolvarea adaptată la condițiile diversificate din punct de vedere tactic, proprii și ale adversarului și îngreuiate de tempoul ridicat al jocului.

Sporirea interesului pentru îndeplinirea probelor și normelor de control în scopul obținerii unor indici valorici superiori și al creșterii nivelului de performanță în jocul de baschet.

Promovarea de jucători în loturile reprezentative de cadeți-cadete, juniori-junioare, tineret și în categoriile A și B.

7. CONȚINUTUL PREGĂTIRII

7.1. Pregătirea fizică

Atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice : rezistență specifică, anduranță, forță, detentă, viteză.

Predominantă va fi ponderea procedeelor tehnice utilizate ca mijloace de mărire sau menținere a indicilor de dezvoltare a calităților motrice.

Exercițiile și structurile se vor realiza cu o durată de timp, număr de repetări și pauze de refacere în concordanță cu caracteristicile eforturilor implicate în execuție.

Valorile pulsului atingînd nivelul impus de natura efortului :

— 120—130 de pulsații/minut — efort de intensitate mică ;

— 130—170 de pulsații/minut — efort de intensitate medie ;

— 170—180 de pulsații/minut — efort de intensitate sub maximală ;

— peste 180 de pulsații/minut — efort de intensitate maximală.

Ca mijloace principale și procedee de antrenament se vor folosi și structuri efectuate cu repetări, intervale, circuite de pregătire fizică generală, mixte, tehnice, intensive, extensive și sub formă competitivă.

7.2. Pregătirea tehnică

Perfecționarea procedeelor tehnice fundamentale și specifice postului și rolului în atac și în apărare.

7.3. Pregătirea tactică

Perfecționarea acțiunilor colective :

— în atac :

— acțiuni pe cupluri utilizînd combinațiile : „dă și du-te", încrucișări, blocaj-plecare, dublarea depășirii, depășiri numerice în atacul organizat ;

— în apărare :

— alunecarea, schimbarea de oameni, închiderea depășirii, blocarea defensivă, marcajul dublu ;

— perfecționarea contraatacului prin realizarea sistemului stabilit ;

— perfecționarea atacului rapid în scopul finalizării atacului pînă la organizarea apărării ;

— perfecționarea sistemului de atac universal cu un tandem împotriva apărării om la om și zonă ;

— învățarea atacului organizat cu tandem dublu, adaptînd folosirea combinațiilor în concordanță cu distribuirea jucătorilor pe posturi ;

— perfecționarea apărării împotriva contraatacului prin aplicarea concomitentă a acțiunilor de oprire sau întîrziere a primei pase și a reducerii vitezei de deplasare a jucătorului cu mingea ;

— perfecționarea sistemului de apărare om la om, pe jumătate de teren, pressing pe jumătate sau pe tot terenul ;

— perfecționarea sistemului de apărare în zonă : 2—1 —2 și 1 — 2 —2 normală, 2 — 1 — 2 pressing cu capcană, pressing în zonă, 1 — 2 — 2, 3 — 2 și 1 — 2 — 1 — 1 ;

— învățarea unor combinații pentru repunerea mingii în joc ;

— învățarea apărărilor combinate : patru în zonă + 1 om la om, 3 în zonă + 2 om la om.

8. CONTROLUL ȘI VERIFICAREA PREGĂTIRII

Să realizeze minimum 6 puncte la fiecare din probele de control F. R. Baschet : dribling, apărare, complexul tehnic și aruncările la coș.

Pentru verificarea nivelului pregătirii tehnico-tactice se vor folosi :

a) „nonstop" 2 minute — 17—18 aruncări, 10—11 marcate ;

b) 1 × 1 pe tot terenul — 5 minute — 14—15 acțiuni de atac și de apărare, fiecare, 8—10 reușite ;

c) 2 × 2 pe tot terenul — 3 minute 14—15 acțiuni de atac și de apărare, fiecare cuplu de jucători, 8—9 aruncări reușite.

ARISTEIA HRIȘCĂ, TEODORA PREDESCU, C. DÎRJAN : Le contenu de la préparation-instruction chez les enfants et juniors dans le baskett. Propositions de programme (II)

Le système d'instruction dans le baskett, chez les enfants et juniors, doit être soumis à un perfectionnement continu, quant à la selection, à l'orientation méthodique, à l'organisation des unités de profil sportif de fréquentation scolaire, à la base materielle, etc.

On y présente les particularités, les caractéristiques et les objectifs de l'entraînement pour les categories de 18—19 ans (juniors I), tout comme celle de 16—17 ans — cadets (juniors II). Pour chacune des catégories ci-dessus, on analyse les caractéristiques et l'orientation du jeu, les objectifs de performance, le modèle du jeu, le volume de l'entraînement, la valeur des composantes de l'entraînement, les objectifs et l'orientation du jeu, le contenu de la préparation, le contrôle et la vérification de la préparation.

ARISTEIA HRIȘCĂ, TEODORA PREDESCU, C. DÎRJAN : The Content of Basketball Training for Children and Juniors. Curriculum Proposals (II)

Basketball training for children and juniors should be subject to constant improvement and betterment as regards selection, the methodical orientation, the organization of the schools with a larger sports programme and of material facilities, among others.

The authors outline the particularities, characteristics and objectives of training for the 18—19 age groups (juniors) and for the 16—17 age groups (juniors II). They examine for each of the above-mentioned categories the characteristics and orientation of the game, the performance objectives, the models of the game, the volume of training, the share to be held by the components of training, the objectives and orientation of the game, content of training, the control and checking of training.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

Iunie 1978, București

Plin de învățăminte comentariul la o întîlnire sportivă înregistrată și transmisă TV. Totul robit faptului știut dinainte (de comentator) : rezultatul. Se vorbește nu despre ceea ce se vede și despre ceea ce ar trebui să se vadă (în optica comentatorului).

Meciul Brazilia — Peru, din cadrul C.M., văzut printr-o lentilă evident roză atunci cînd e vorba de brazilieni, ignorat complet faptul că lungi perioade peruanii leagă jocul cu o uimitoare ușurință, iar conaționalii lui Pele sînt „la mijloc" rău de tot. Efortul comentatorului de a ignora rezultatul final, știut numai de el, este inutil, părtinirea lui evidentă ne spune, cum nu se poate mai clar, cine este cîștigătorul.

Simplificăm inadmisibil lucrurile în sport, și acest fapt nu poate rămîne fără urmări. S-au creat șabloane în care viața, caracterizată și prin varietate, și prin neprevăzut, refuză să se încadreze, dar mai impunem schemele noastre simpliste : unde răsare performanța, victoria, acolo se muncește cu simț de răspundere, cu pasiune, acolo cinstea este prezentă la orice apel, tot pe acolo își au stabilul culcuș generozitatea și alte frumoase flori ale caracterului uman.

Oriunde își arată eșecul fața, suita înșirată mai sus dispare, speriată.

Or, știm bine, rar, mai învinge și norocul în dauna valorii, tot rar mai cîștigă și necinstea în dauna cinstei, nu chiar așa de rar, munca, pasiunea, priceperea nu-și primesc răsplata performanței. Cauzele izbînzilor și ale eșecurilor nu sînt întotdeauna clare ca lacrima.

Am petrecut uneori nopți albe, în care oameni pricepuți și bine intenționați răsuceau dedesubturile eșecului în toate părțile, doar-doar îi vor decela mecanismul, pentru a-l preîntîmpina pe viitor. De regulă, cineva, cu voce tare, va decreta, simplificînd, și, prin

aceasta, făcînd imposibilă descoperirea relelor mai ascunse : antrenorii nu muncesc, disciplina este slabă, rutina ne caracterizează ! — neschimbatele slogane, obstacole de netrecut în calea unor măsuri adecvate, eficiente.

Nu întotdeauna decretînd încruntat și dezgustat „nu se muncește cu simț de răspundere", motivezi un insucces, din contra, uneori ascunzi un adevăr mai subtil, o greșeală care poate îți aparține.

Măgulirea că în ochii sportivului ești „om cumsecade" constituie o redutabilă frînă în activitatea antrenorului.

Performanța este egoistă, ea cere ca toate opțiunile să fie în favoarea ei, cere jertfirea multor clipe plăcute din viață în favoarea ei.

Dacă întruna intervine înțelegerea pentru „x" care trebuie să-și ajute soția la curățenie generală, la perfectarea actelor pentru locuință, la mutat, la mobilat, la faianțat, la... toate în dauna antrenamentelor și odihnei necesare performanței, pentru a fi apreciat cu dragoste de sportivi că ești „cel mai bun", atunci, din preajma ta, performanța și-a luat zborul și poți fi sigur că în final propriii elevi te vor eticheta „depășit" !

„C", altădată, realiza performanțe bune, datorită unui „tupeu" deosebit, orice complex de inferioritate fiindu-i străin. Acum, realizează cifre bune la antrenament, iar la concurs se pierde.

Cu ani în urmă, referindu-mă la considerabila-i experiență acumulată de-a lungul a peste două decenii de înaltă performanță, la avantajul acestei experiențe, „L" mi-a zis : „Uneori, experiența asta nu-ți poate fi de nici un ajutor și, din păcate, cînd este mai important, tocmai la concursuri ! Fără să-ți fi dat seama cînd, nervii s-au tocit și te lasă cînd îți e lumea mai dragă, înaintea unui campionat n-ai somn și altădată aveai, adversarul te stimula, acum, cînd îl vezi, îți tremură bărbia. Degeaba rațiunea comandă, subconștientul face ce poftește !".

Psihologii vorbesc frumos și mult, practic... cinstit, recunosc : nu putem face mare lucru. Chiar așa ? Emoțiile astea să fie închise și ferecate cu șapte lacăte ?

„Z" : „Ascultă-mă pe mine, ăștia (n.a. — sportivii) profită de bunătatea, propriu-zis, de prostia noastră. Ar trebui să fim cu ei ca jandarmii, dacă după atîta timp conștiința... Păi, eu le spun mereu alor mei că am fost ultimul profesionist al probei. Profesionist, în sensul bun al cuvîntului. Păi, ce dracu' făceam eu cu fizicul meu (n.a. — a făcut, 8,01 m la lungime), dacă și de mine ar fi trebuit să tragă mereu antrenorul ?

Să știi că înaintea unui concurs important, cu o lună înainte nu mai puneam apă în gură, consumam numai sucuri și nu ori de care. Ouăle le luam direct de sub găină, laptele, uite, de aici, de la ăla cu vaca, castronul cu ardei și roșii era mereu plin. Iar seara, să mă trimită pe mine antrenorul la culcare ? Cum facem noi cu ei ? Și B-urile. Dureau de mă lua dracu', dar la fiecare înțepătură strîngeam din dinți și ziceam „asta-i pentru Sărucanu !", „asta-i pentru Samungi !", „asta-i pentru 7,80 m !".

Nu pot uita, tot aici, în Poiană, era Cursa Cibo. Nu eram căsătorit.

Am prins o fetiță ca o floare. M-a invitat la cinema, dar pe drum mă trăgea spre casa ei. Era singură. Am fugit ca de dracu'.

„Națională" s-au cîștigat anul ăla cu 7,79 m. Campionul eram eu. Păi, ăștia așteaptă azi ca mîine să sar eu în locul lor !".

I. VINTILĂ : Le journal d'un entraîneur

Dans cet article, l'auteur, un très connu entraîneur d'athlétisme, expose son opinion quant à la manière dont apparaissent, d'habitude, la grande majorité des commentaires. Il est mécontent du fait que dans ces commentaires les évaluations se font strictement en fonction du résultat final obtenu, à savoir qu'une victoire met en évidence quelque chose de très bon, et qu'une défaite indique quelque chose de faible qualité, quoique en réalité il est possible que ce soit juste inverse. Pour soutenir son point de vue, l'auteur recourt aussi à une série d'exemples concrets et pratiques, ayant l'intention de démontrer combien nuisible peut être parfois cette manièrre adoptée par beaucoup de commentateurs sportifs, lorsqu'ils louent ou qu'ils critiquent seulement en fonction d'un seul repère — le résultat final, en démobilisant ainsi ceux qui ont perdu, quoiqu'ils se soient bien entraînés, mais aussi ceux qui ont gagné, bien qu'ils ne se soient entraînés avec la plus grande exigeance.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

In this article the author, a well know instructor in athletics, makes known his opinions on the manner in which commentaries are usually made. He is dissatisfied with the fact that in commentaries evaluations are strictly dependent on the final results obtained, namely that a victory is considered a very good thing while a defeat is linked to poor quality ; he shows that in reality things may be different. In support of his views the author provides numerous concrete and practical examples, his intention being to demonstrate how this manner of commenting may be prejudicial to a real evaluation. A really good commentary cannot be based only on one thing — the final result — because this fact may dishearten the losers who may have fought, worked and trained well and may also be detrimental to the winners who may not have got trained in an exacting manner.

ÎNCOTRO SE ÎNDREAPTĂ ATLETISMUL ? (VI)

— sărituri şi aruncări-femei —

VLADIMIR MORARU

Probele feminine de sărituri au depăşit în ultima perioadă de timp limite ce păreau, în anii începuturilor, pentru totdeauna inaccesibile. Într-o perioadă în care au căzut multe „bariere", multe „limite biologice", rezonanţa produsă de realizarea unor cifre ca 2 metri la săritura în înălţime sau 7 metri la săritura în lungime poate fi comparată numai cu ecoul stîrnit la momentul respectiv de acel 10,0 la 100 m bărbaţi reuşit de Armin Hary în 1960. Poate şi pentru că este vorba de probe clasice ale atletismului, probe vechi, în care termenii de comparaţie au fost verificaţi în cei 50 de ani de practică. Este mai uşor de înţeles, în special în atletismul feminin, ce înseamnă 7 metri la lungime decît 4 minute la 1 500 m sau 13 secunde la 100 mg.

De la primul record mondial oficial înscris pe listele evoluţiei recordurilor lumii recunoscute de I.A.A.F. — 1,65 m în 1932, la Jocurile Olimpice de la Los Angeles, performanţă reuşită de americancele Jean Shiley şi Mildred Didrickson — şi pînă în vara lui 1978, cînd italianca Sara Simeoni a sărit 2,01 m, performanţa supremă a săritoarelor a progresat cu 36 de centimetri. Trebuie să notăm ca pe un fapt unic în întreaga evoluţie a atletismului modern, şi nu numai a celui feminin ci şi a celui masculin, că aproape jumătate din această creştere se datorează unei singure sportive. Este vorba, desigur, de inegalabila Iolanda Balaş, prezentă de 14 ori pe tabelul evoluţiei recordului mondial între 1956 şi 1961, atletă a cărei dominaţie, întinsă pe durata unui deceniu (1956—1965) nu-şi găseşte corespondent în nici o altă probă.

Iolanda Balaş a stabilit primul său record la 14 iulie 1956 — 1,75 m. Pînă atunci, în aproape un sfert de veac, ştacheta urcase doar 9 centimetri faţă de rezultatul lui Shiley şi Didrickson. În 1943, polivalenta olandeză Fanny Blankers-Koen fusese prima dincolo de 1,70 m (1,71 m), dar chiar la jumătatea deceniului al şaselea rezultatele de 1,70 m erau rarisime. Se poate vorbi cu greu despre existenţa unei specialiste de clasă pînă la apariţia Iolandei Balaş, chiar dacă tînăra recordamnă mondială din vara lui 1956 este întrecută la olimpiada de la Melbourne de americanca de culoare Mildred McDaniel, care adaugă un centimetru recordului chiar în concursul olimpic. Eşecul de la Melbourne va fi însă ultimul din cariera campioanei române, o carieră fără egal în întreaga istorie a atletismului, la sfîrşitul căreia în dreptul numelui Iolandei Balaş erau trecute primele 64 de performanţe ale tuturor timpurilor !

În 1958 Ioli trece de 1,80 m (22 iunie) şi în acelaşi sezon realizează 1,83 m, un record care a avut mare rezonanţă în lumea anglo-saxonă, întrucît consemna ascensiunea primei săritoare dincolo de etalonul britanic al celor 6 picioare ! În 1960 sare 1,85 m şi 1,86 m, după care cîştigă, la Roma, prima

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1979, pag. 52

medalie olimpică de aur a atletismului românesc. În sfîrșit, în 1961, Ioli învinge fantastica, pe atunci, graniță de 1,90 m : 1,90 m la 8 iulie la Budapesta și 1,91 m la 16 iulie la Sofia. Acest ultim rezultat avea să devină cu timpul o adevărată „piază rea" pentru mai multe generații de săritoare și se va dovedi de netrecut de-a lungul întregului deceniu a 7-lea, acel uimitor deceniu al modernizării atletismului, în care rezultatele au crescut într-un ritm amețitor, fără precedent, în care au fost bulversate zeci și zeci de recorduri în toate probele. Deși în ani '60 se vor produce îmbunătățiri pe toate planurile — apariția pistei sintetice, a gropilor de aterizare cu burete, universalizarea săriturii cu rostogolire ventrală și apoi apariția procedeului cu rostogolire dorsală („flop" -ul), — recordul Iolandei Balaș, stabilit în primul an al deceniului cu ajutorul unui procedeu... arhaic (foarfeca dublă), va rezista și va trece pragul deceniului următor. El a fost întrecut abia la 4 septembrie 1971 (1,92 m austriaca Ilona Gusenbauer, născută Majdan), după mai bine de 10 ani de existență, fiind pînă astăzi recordul feminin cel mai longeviv din perioada postbelică.

Se poate spune că Gusenbauer nu a doborît în primul rînd un record ci o barieră psihologică. Chiar în anul următor, la Jocurile Olimpice de la München, o tînără de 16 ani, Ulrike Meyfarth (R. F. Germania) cîștigă titlul olimpic cu 1,92 m — Meyfarth este, deci, prima recordmană mondială a „flop"-ului — iar în aceeași toamnă Iordanka Blagoeva (Bulgaria) va sări (cu rostogolire ventrală) 1,94 m.

Deși o ștachetă înălțată la 1,90 m va rămîne pentru multă vreme piatra de încercare a unor săritoare talentate, cu potențial superior, deși flopul proliferează rapid, devenind în scurtă vreme majoritar — dacă nu totalitar la destule concursuri internaționale— tot rostogolirea ventrală va produce pe cea de-a doua săritoare de superclasă din istoria probei. Numele său este Rosemarie Ackermann (născută Witschas), care între 1974 și 1977 progresează de la 1,94 m la 2,00 m, ultima performanță, cu adevărat istorică, fiind obținută la 26 august în Berlinul occidental. Stilistă perfectă (copie a lui Brumel), Ackermann a avut momente în care a dominat proba cu autoritatea Iolandei Balaș, cîștigînd, pînă la campionatele europene din vara lui 1978, toate concursurile importante. Este întrecută, la campionatele continentului de italianca Sara Simeoni, care îi depășise anterior, în același sezon, și recordul mondial (2,01 m).

Progresul lui Simeoni, considerată multă vreme doar o săritoare onestă, este o dovadă că proba nu și-a epuizat încă resursele. Mai bine de o duzină de săritoare au trecut în 1978 și 1979 de 1,93 m și chiar dacă anul preolimpic a fost mai liniștit — revelînd, totuși o altă săritoare cu potențial de recordmană mondială, Andreea Matay (Ungaria), 1,98 m în sală — sezonul olimpic poate marca începutul unui nou asalt al înălțimilor. Ca orientare generală se poate remarca predominanța accentuată a rostogolirii dorsale, Ackermann fiind pînă acum singura ventralistă în plutonul vedetelor probei. Și ea și Simeoni au promis pentru finala olimpică 2,03 m. Unde se va ajunge în deceniul viitor ? Un rezultat de 2,10 m n-ar trebui să surprindă la încheierea anilor '80, dacă proba își va menține rata

progresului din deceniul pe care îl încheiem acum.

Săritura în lungime a progresat, în procente, mai puțin decît înălțimea (18,56% față de 21,82%). Prima recordamnă mondială a probei recunoscută oficial a fost japoneza Kinue Hitomi (5,98 m în 1928), după mai bine de 10 ani este depășită granița de 6 metri (6,12 m Christel Schulz în 1939), iar olandeza zburătoare Fanny Blankers-Koen își înscrie numele și pe lista recordmanelor la lungime, cu un rezultat (6,25 m) reușit în 1943, care nu va fi întrecut decît în 1954. După război, prima specialistă de clasă a probei este poloneza Elzbieta Dunska-Krzesinska (6,35 m în 1955). Prima dincolo de 6,50 m este sovietica Tatiana Scelkanova (6,53 m în 1962), care în ajunul J. O. de la Tokio va reuși 6,70 m. La Olimpiadă ea este întrecută însă de britanica Mary Rand (născută Bignal, actualmente Toomey), care stabilește și un nou record mondial — 6,76 m. Recordul, stabilit la 14 octombrie 1964, va fi întrecut la... 14 octombrie 1968, tot în concursul olimpic, la Ciudad de Mexico, unde Viorica Viscopoleanu sare 6,82 m, deschizînd perspectiva graniței celor 7 metri. Pînă la depășirea ei va mai trece însă un deceniu, deși Heide Rosendahl (6,84 m în 1970) și Angela Voigt (născută Schmalfeld) (6,92 m în 1976), cele mai bune specialiste ale perioadei „post-Viscopoleanu", vor cocheta cu îndărătnica cifră. Un singur centimetru i-a lipsit însă pentatlonistei Siegrun Siegl-Thon, tot în 1976, pentru a reuși ea ceea ce nu obținuseră specialistele veritabile.

În sfîrșit, în 1978 o nouă vedetă irumpe spectaculos în fruntea probei — sovietica Wilma Bardauskiene, o atletă puternică, rapidă, care nu poate fi împiedicată de tehnica-i nu tocmai ortodoxă să aterizeze dincolo de 7 m : 7,08 m !

Deși Bardauskiene a trecut de 7 metri, se poate spune că la nivel de ansamblu proba nu a progresat decît foarte puțin în ultimii 10 ani, pentru că, cu excepția recordmanei, campioană europeană la Praga, cele mai bune săritoare de azi nu pot suporta comparația cu Rosendahl, Viscopoleanu, Diana Iorgova sau Rand. Lungimea rămîne, deci, în primul rînd o probă de înzestrare naturală...

Dacă o săritoare în lungime se naște, în schimb o aruncătoare (de greutate, disc sau suliță) „se face". Ca și în cazul atletismului masculin, probele de aruncări au înregistrat cele mai spectaculoase creșteri : la disc de la 48,31 m (Gisela Mauermayer în 1936) la 70,72 m (Evelyn Jahl — născută Schlaak — în 1978), adică un progres de 46,39%, la suliță de la 46,74 m (Nan Gindele în 1932) la 69,52 m (Ruth Fuchs în 1979, adică 48,45% și mai ales de la 9,57 m (Hilde Köppl în 1926 cu greutate de 5 kg) la 22,32 m (Helena Fibingerova în 1977) la aruncarea greutății, ceea ce înseamnă o creștere de 133,23%, un veritabil record în ansamblul tuturor probelor atletice. Explicațiile acestor creșteri spectaculoase trebuie căutate în îmbunătățirile tehnicii, perfecționarea mijloacelor de dezvoltare a forței, a metodelor de pregătire și, mai cu seamă în ultimii ani, în aportul substanțial al cercetării științifice și al medicinei.

Interesant este faptul că dintre toate probele în care performanțele masculine și cele feminine sînt comparabile, aruncarea greu-

tăţii este singura probă în care cifra recordului mondial feminin este superioară celei masculine (este drept, materialele de concurs diferă). De-a lungul evoluţiei probei, cîteva campioane de excepţie au marcat pregnant istoria aruncării greutăţii. Prima aruncătoare peste 15 m a fost Ana Andreeva, performanţă reuşită în 1950 la Ploieşti. A urmat apoi Galina Zîbina, care în patru ani (1952—1956) a stabilit nu mai puţin de opt recorduri mondiale — Zîbina a fost replica feminină a lui Parry O'Brien —, ducînd performanţa supremă pînă la 16,76 m. Ea a predat ştafeta unei alte aruncătoare sovietice, Tamara Press — prima specialistă de valoare „supradimensionată", care, în şase tentative, a dus recordul pînă la 18,59 m (1965). Ultima şi cea mai reprezentativă campioană a şcolii sovietice a fost Nadejda Cijova, tehniciană desăvîrşită, cea care a depăşit prima graniţa de 20 de metri (1969). Margitta Gummel, surprinzătoare învingătoare la J.O. de la Ciudad de Mexico înaintea Cijovei, este cea care deschide lista aruncătoarelor de clasă produse de atletismul din R. D. Germană, dintre care sublinieri deosebite merită Marianne Adam, un model de perfecţiune fizică. În sfîrşit, să notăm că prima care a depăşit graniţa de 22 m (22,32 m) a fost cehoslovaca Helena Fibingerova, recordmană mondială detaşată, din al cărei palmares lipsesc, totuşi, victorii la cele mai importante concursuri. „Inflaţia" rezultatelor în această probă impune, credem, mărirea greutăţii materialului de concurs (de la 4 la 5 kg).

Aruncarea discului nu a avut multă vreme decît foarte puţine specialiste autentice, perioada de pionierat a atletismului feminin cunoscînd destule campioane care s-au remarcat deopotrivă la greutate şi disc. Această epocă s-a încheiat odată cu Tamara Press, sportivă cu calităţi excepţionale, pe care toată lumea o socotea capabilă, la jumătatea anilor '60, să depăşească graniţa de 60 de metri. Tehnica deficitară şi... goana după doi iepuri au împiedicat-o să-şi valorifice pe deplin potenţialul.

Cea care a deschis o nouă pagină în evoluţia probei a fost Liesel Westermann, care în numai doi ani a dus recordul mondial de la 59,70 m la 64,96 m, în ultimul sezon al deceniului trecut. Depăşirea liniei de 60 m a însemnat o eliberare psihică, iar faptul că odată cu intrarea în noul deceniu a apărut o nouă generaţie de aruncătoare a determinat un progres rapid al probei. Deceniul a fost dominat categoric în prima sa jumătate de sovietica Faina Melnik, indiscutabil cea mai bună specialistă din istoria probei. Cu o singură excepţie — Argentina Menis 67,32 m în toamna lui 1972, românca fiind singura care i-a ţinut cît de cît piept în această perioadă — Melnik va duce singură recordul mondial dincolo de 70 de metri (70,50 m în 1975). După jumătatea deceniului alte aruncătoare trec de 65 m, cea mai puternică dintre ele fiind Evelyn Schlaak, care cîştigă titlul olimpic la Montreal — oarecum neaşteptat —, pe cel european la Praga în 1978, sezon în care depăşeşte şi recordul lui Melnik — 70,72 m. Deceniul pe care îl încheiem acum a fost cel mai prolific din întreaga istorie a unei probe care a dove-

dit că se pot obține rezultate de cel mai ridicat nivel atît la 22—23 de ani, dar și dincolo de 30...

Aruncarea suliței, proba inconstanței, a produs, totuși, în acest ultim deceniu, ca și aruncarea discului, o campioană de superclasă, care a înlăturat rolul hazardului la toate marile competiții din această perioadă. Este vorba de Ruth Fuchs, căreia nimeni nu-i poate contesta titlul de cea mai bună specialistă a tuturor timpurilor, deși proba a mai avut campioane de excepție (Dana Zatopkova, Elvira Ozolina). În 1972, la 11 iunie, în aceeași zi în care poloneza Eva Grzyecka reușea, la București, 62,70 m, cu 30 cm mai mult decît recordul mondial stabilit în 1964, în calificările olimpice de la Tokio de sovietica Elena Gorceakova — prima aruncare oficială peste 60 m, urmată în aceeași după-amiază de un 60,54 m al romîncei de 17 ani Mihaela Peneș, aruncare cu care junioara noastră a cîștigat titlul olimpic, producînd cea mai mare surpriză din istoria probei — în aceeași zi de 11 iunie 1972 Ruth Fuchs arunca la Potsdam 65,06 m, pășind viguros în fruntea probei. Un loc pe care l-a păstrat cu siguranță pînă în 1979 — în această vară a stabilit un nou record mondial, 69,52 m, probabil ultimul record al probei înainte de... 70 m ! — cînd spectaculoasa ascensiune a recordmanei României Eva Zörgö-Raduly i-a adus o adversară pe potrivă, de o constanță cu care în ultimii ani nu se poate lăuda decît Fuchs. In mod normal, în sezonul olimpiadei moscovite recordul va „sări" dincolo de 70 de metri și cele mai mari șanse de a reuși această ispravă le au actuala recordmană — chiar dacă a ajuns la 34 de ani — și campioana României.

VL. MORARU : Où va l'athlétisme (VI — sauts et lancements femmes ?

Le premier record mondial officiel pour le saut en hauteur a été de 1,65 m, en 1932, et aujourd'hui le record mondial est de 2,01 m et appartient à l'italienne Sara Simeoni. Il faut remarquer que la moitié de cette augmentation est due a une seule athléte qui a dominé cette épreuve toute une decenie — la grande championne roumaine Iolanda Balaș.

Le saut en longueur a progressé, en pourcentages, moins que celui en hauteur (18,58% par rapport à 21,82%). Le record mondial actuel appartient à l'athlète sovietique Wilma Bardauskiene et il est de 7.09 m. La longueur reste, en toute premier lieu une épreuve des qualités naturelles.

Les épreuves des lancements (javelot, disque, poids) ont enregistré les accroissements les plus spectaculaires. Les explications en sont, sans doute, l'amélioration de la technique, le perfectionnement des moyens du développement de la force, les méthodes d'entraînement et surtout, l'apport substantiel de la recherche scientifique et de la médecine.

VL. MORARU : New Trends in Athletics (VI — Jumps and Throwing for Women)

The first official world record in high jump was of 1.65 m in 1932 ; today the figure is 2.01 m and it was registered by the Italian Sara Simenoni. It should be noted that half of this increase was due to one athete alone who dominated the event for a decade and a half — the Romanian Iolanda Balaș.

As for long jump it has progressed less in percentages than high jump 18.58 per cent a compared to 21.82 per cent. The last world record was scored by the Soviet athlete Wilma Bardauskiene — 7.09 m. Long jump still remains first and foremost an event based on physical aptitudes.

The javelin, discus and weight throwing have registered the most spectacular growths. The explantion lies in the improvement of techniques, the betterment of the means for developing strength, and of the training methods, to say nothing of the great contribution of medicine and scientific research.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

PENTRU O CALITATE SUPERIOARĂ ÎN DESFĂȘURAREA COMPETIȚIEI SPORTIVE NAȚIONALE „DACIADA"

Prof. IOVIȚĂ POPA
Membru în Biroul Executiv al C.N.E.F.S.

În luna noiembrie 1979 s-a dat startul în organizarea și desfășurarea unei noi etape de iarnă a competiției sportive naționale „Daciada". Această importantă manifestare care se organizează din inițiativa tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretar general al Partidului Comunist Român, dezvoltă pe un plan superior tradițiile valoroase ale sportului românesc, este menită să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, atragerea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului în vederea creșterii unor generații sănătoase, bine dezvoltate fizic și intelectual, pregătite temeinic pentru muncă și apărarea patriei, corespunzător cerințelor actuale și de perspectivă ale societății noastre socialiste.

Concepută într-un sistem unitar, competiția prin originalitatea ei, se organizează pentru toate domeniile activității sportive — educația fizică, sportul de masă și sportul de performanță, contribuind la realizarea în condiții superioare a sarcinilor specifice mișcării sportive, la îmbinarea organică a educației fizice și sportului de masă — ca mijloc principal de dezvoltare armonioasă și păstrare a sănătății poporului — cu activitatea de promovare pe scară tot mai largă a talentelor, în vederea afirmării lor în sportul de performanță.

Documentele celui de al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în cincinalul 1981—1985 și orientările de perspectivă pînă în 1990, deschid perspective deosebite extinderii și consolidării mișcării noastre sportive. Astfel, documentele prevăd : „Se vor amenaja noi baze sportive — cu participarea tineretului — asigurînd condiții pentru extinderea continuă a sportului și culturii fizice de masă, se va perfecționa în continuare organizarea și desfășurarea competiției sportive de masă „Daciada".

În spiritul acestor prevederi, Plenara Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și Comisia Centrală de organizare a competiției sportive naționale „Daciada", împreună cu organele și organizațiile de stat și obștești cu atribuții în mișcarea sportivă, au adoptat în cursul

Educație fizică și sport, nr. 12, 1979, pag. 57

lunii octombrie a.c. un ansamblu de măsuri menite să ducă la perfecționarea în continuare a acestei importante manifestări a sportului românesc, care să corespundă pe deplin etapei de dezvoltare în care ne găsim.

Privind retrospectiv, putem aprecia că desfășurarea primei ediții a „Daciadei", în anii 1977—1978, precum și cea de a doua ediție care este în curs de desfășurare, s-a transformat în cea mai amplă manifestare a sportului românesc, determinînd creșterea răspunderii și preocupărilor organelor și organizațiilor sportive, a celor de stat și obștești pentru soluționarea problemelor sportive, obținerea unor rezultate superioare în extinderea caracterului de masă al educației fizice și sportului prin antrenarea, anual, a circa un sfert din populația țării, precum și ridicarea nivelului performanțelor la unele ramuri de sport. Organizațiile sportive au acționat mai hotărît pentru integrarea acestor activități în ansamblul muncii educative și a măsurilor privind dezvoltarea armonioasă și păstrarea sănătății poporului, în procesul de formare a omului nou. În anul 1978, prima ediție a competiției sportive naționale „Daciada" s-a încheiat cu finale pe țară, la care au participat 10 200 copii, tineri și adulți la sportul de masă și cca. 8 000 sportivi la sportul de performanță. Încheierea primei ediții a competiției a fost marcată de organizarea în Capitală a unui bogat program care a cuprins pe lîngă întrecerile sportive, crosuri de masă, ștafete, expoziții, simpozioane, serile Daciadei, gale de filme și un spectacol sportiv care a fost onorat de prezența tovarășului Nicolae Ceaușescu și a celorlalți tovarăși din conducerea de partid și de stat. Mesajul adresat cu acest prilej, în ziua de 23 septembrie 1978, de tovarășul Nicolae Ceaușescu, participanților la competiția „Daciada" ca și măsurile stabilite de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. în ședința din 19 noiembrie 1978 au determinat noi susținute măsuri de intensificare și îmbunătățire a muncii de atragere a tineretului, a tuturor oamenilor muncii de la orașe și sate la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului, la depistarea talentelor capabile să ridice pe noi trepte sportul românesc de performanță.

Sub egida „Daciadei", activitatea a fost mult diversificată, s-au desfășurat anual diferite competiții de masă specifice departamentelor cu atribuții în activitatea sportivă, campionate școlare, universitare, ale asociațiilor, localităților, concursurile sportive ale armatei, dinamoviadele, voințiadele, cupele pe ramuri de producție, precum și diferite acțiuni de educație fizică, serbări sportive, festivaluri cultural-sportive și altele. Dintre acestea unele au devenit tradiționale pe plan local, dintre care remarcăm : festivalul ansamblurilor sportive ale preșcolarilor din județul Hunedoara și din Capitală ; festivalul muncitoresc din Vaslui, Bihor, Bacău, Teleorman, Sălaj ; festivalul sportului feminin din județele Prahova, Gorj, Vrancea ; acțiunea de orientare turistică din orașul Sibiu cu peste 19 000 de participanți și multe altele.

Aplicarea diferențiată a unor probe și norme în sportul de masă, care se referă la aprecierea și verificarea gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor și studenților, a populației pe categorii de vîrstă în cadrul complexului polisportiv „Sport și sănătate", introducerea în spor-

tul de performanță a unor baremuri privind selecția și pregătirea sportivilor, participarea în competiții și acordarea titlurilor de campioni naționali și ai „Daciadei" au stimulat preocupările pentru îmbunătățirea pregătirii sportive și a performanțelor.

Recenta plenară a C.N.E.F.S. ca și Comisia Centrală de organizare a competiției sportive naționale „Daciada" au evidențiat și unele neajunsuri în activitatea desfășurată printre care : nu s-a reușit să se folosească și valorifice pe deplin competiția pentru dezvoltarea mai intensă și multilaterală a educației fizice, sportului de masă și îmbunătățirea substanțială a sportului de performanță ; nu peste tot există preocuparea necesară pentru promovarea și extinderea formelor simple și larg accesibile ale educației fizice a maselor ; nu s-a reușit încă să se organizeze o permanentă și continuă activitate sportivă de masă la nivelul unităților de bază manifestîndu-se pe alocuri caracterul sporadic și formal al unor acțiuni ; slabă preocupare pentru selecția și depistarea unor elemente talentate pentru sportul de performanță. Cu acest prilej s-au adoptat măsuri concrete care să ducă la organizarea, la un nivel calitativ superior, și la creșterea eficienței tuturor acțiunilor sportive de masă și de performanță, măsuri care s-au concretizat în rezoluția plenarei C.N.E.F.S. și în planul de acțiuni adoptat de Comisia Centrală a „Daciadei".

Sub impulsul hotărîrilor istorice ale celui de-al XII-lea Congres al P.C.R. s-a dinamizat la toate nivelele și activitatea noastră sportivă, astfel etapa de iarnă a „Daciadei", care este în desfășurare, trebuie să se ridice la un nivel calitativ superior în ce privește atragerea populației de toate vîrstele la practicarea exercițiilor fizice, sportului și turismului, la dezvoltarea sporturilor de iarnă, a schiului, patinajului, săniușului, bobului, hocheiului și a altor activități care se pot desfășura în aer liber, în sălile de sport, case de cultură, cluburi și cămine culturale. Printre principalele măsuri stabilite subliniem pe cele mai importante și anume :

1. Dezvoltarea culturii fizice de masă prin antrenarea întregului tineret de la orașe și sate, începînd cu copiii, a oamenilor muncii, la practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și sportului, asigurîndu-se pînă la sfîrșitul anului 1980 îndeplinirea obiectivelor și indicatorilor stabiliți în Programul de dezvoltare a mișcării sportive, privind cuprinderea în activitatea sistematică a 80 la sută din elevi, 60 la sută din studenți, 50 la sută din personalul muncitor din întreprinderi și instituții și 20 la sută din populația satelor. Se va pune un accent mai mare pe organizarea recreării populației prin sport, în timpul liber, organizarea cît mai multor activități de educație fizică și sport la bazele sportive, în cartierele de locuințe, zonele de agrement, stațiunile turistice, la cluburile și casele de cultură, deservirea sportivă a populației prin centre de inițiere și practicare a unor ramuri de sport.

Pentru etapa de iarnă se va acționa mai ferm pentru învățarea schiului, patinajului, săniușului și hocheiului, folosindu-se din plin, la întreaga lor capacitate, toate patinoarele acoperite și descoperite precum și cele care se vor amenaja pe actualele baze sportive simple. De asemenea, împreună cu inspectoratele școlare, cu organizațiile de pio-

nieri și tineret, se vor lua măsuri, ca în zonele de munte precum și în alte județe în care condițiile permit, orele de educație fizică să se desfășoare în aer liber pentru învățarea schiului, patinajului, săniușului și hocheiului.

2. Perfecționarea organizării și desfășurării competiției sportive naționale „Daciada" prin creșterea nivelului calitativ și a eficienței tuturor acțiunilor care se inițiază. În sportul de masă se vor extinde ramurile de sport și probele la care se organizează întreceri, se va acționa pentru inițierea și atragerea largă a copiilor la practicarea ramurilor sportive, permanentizarea la nivelul tuturor asociațiilor și localităților, a unui sistem competițional specific.

Se vor întreprinde măsuri privind practicarea pe scară largă a unor ramuri sportive care cer condiții minime și au o mare eficiență pentru întărirea stării de sănătate cum sînt : atletismul — în special probele de alergare — organizarea de crosuri, gimnastica de dimineață la domiciliu, la internatele școlare, căminele studențești, în regimul zilei de școală, la locul de muncă, dezvoltarea turismului, cu accent pe organizarea de drumeții și excursii locale, imprimarea unui caracter de masă acțiunilor de orientare turistică, mersului pe bicicletă, extinderea centrelor de inițiere și practicare a diferitelor ramuri de sport, amplificarea activităților de agrement și cultural-sportive la sfîrșit de săptămînă, organizarea de acțiuni pe linia complexului „Sport și sănătate" și a altor complexe aplicative.

3. Aplicarea planului de acțiuni privind instituirea sistemului național unic de selecție pentru sportul de performanță elaborat de C.N.E.F.S., C.C. al U.G.S.R., C.C. al U.T.C., M.E.Î. și C.N.O.P. care face parte integrantă din „Daciada" trebuie să constituie una din sarcinile de bază în etapa actuală, pentru organizarea în perioadele stabilite, a acțiunilor de selecție și testare a sportivilor, valorificarea în mai mare măsură a competițiilor sportive din cadrul „Daciadei", respectiv din etapa de iarnă. În acest sens planul de măsuri prevede ca în luna februarie să se desfășoare acțiuni de selecție la sporturile de iarnă, în cadrul grădinițelor pentru copii de 4—6 ani.

Sînt prevăzute măsuri pentru încadrarea copiilor și tinerilor cu calități deosebite pentru diferite ramuri de sport, de pe întreg teritoriul țării, într-o pregătire intensivă, folosindu-se metodele științifice cele mai avansate, îmbinate cu o continuă muncă de educație patriotică și cetățenească. La realizarea acestei importante sarcini trebuie să participe toate organele și organizațiile sportive, organizațiile de stat și obștești cu atribuții în activitatea sportivă, cadrele care lucrează în mișcarea sportivă, antrenori, profesori de educație fizică, instructori.

4. Desfășurarea unei munci consecvente pentru ridicarea nivelului general al activității sportive de performanță la cerințele mondiale, în vederea prezentării cu demnitate a sportului românesc în competițiile internaționale și îndeosebi la J.O. din 1980 și creșterii prestigiului țării noastre în lume. Se acționează ca în toate județele, la toate ramurile de sport și mai ales la cele cuprinse în programul Jocurilor Olimpice, să se desfășoare o activitate sistematică, un proces de pregătire la cel mai

înalt nivel, pe bază de norme științifice fundamentate în concordanță cu cerințele activității de înaltă performanță.

Etapa de iarnă a „Daciadei" trebuie să propulseze mai ferm și hotărît dezvoltarea bazei de masă a sporturilor de iarnă, care să ducă la afirmarea acestora pe plan internațional, la depistarea și pregătirea unor elemente talentate care să intre în atenție pentru J.O. de iarnă din 1984, la toate ramurile și probele prevăzute în programul olimpic.

5. Organizarea și desfășurarea competiției sportive naționale „Daciada" în toate asociațiile sportive prin acțiuni care să asigure o mai mare continuitate a participării populației de toate vîrstele, în activitate. În acest sens s-a stabilit ca toate asociațiile sportive să treacă, începînd cu luna noiembrie 1979, la organizarea activității de educație fizică, sport și turism de masă, pe bază de programe cuprinzînd acțiuni săptămînale, cu sferă cît mai largă de participare. Pentru îndeplinirea acestei sarcini va trebui ca întregul activ din mișcarea sportivă să deplaseze centrul de greutate al muncii la nivelul unităților de bază, respectiv în cluburi și asociații sportive pe care să le ajute în mod concret la îndeplinirea, la un nivel calitativ superior, a sarcinilor. În acest fel competiția sportivă națională „Daciada" va determina un nou avînt al întregii noastre activități sportive așa cum cer documentele celui de-al XII-lea Congres al P.C.R.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONALĂ (V)

Asist. univ. IONEL BRATU
— I.E.F.S. —

După ce am luat cunoștință — din numerele trecute ale revistei — despre principalele forme de exerciții fizice ce pot fi incluse în regimul de viață rațional al cetățenilor de diferite vîrste, continuăm cu prezentarea acestor forme în detaliu, punînd la dispoziția celor interesați modele ce pot fi aplicate cu unele individualizări. Aceste modele le însoțim de explicații privind efectele și indicațiile metodice cu privire la aplicarea lor.

În acest număr vă prezentăm un complex de gimnastică compensatorie ce poate fi executat la locul de muncă individual sau în grup adresat muncitorilor din grupa a III-a de profesiuni (sistematizată după specificul efortului profesional) și un complex de gimnastică pentru prevenirea și tratamentul funcțional al spondilozei dorso-lombare.

COMPLEX DE GIMNASTICĂ COMPENSATORIE LA LOCUL DE MUNCĂ PENTRU PROFESIUNILE DIN GRUPA A III-A

Complexul pe care vi-l prezentăm este specific pentru muncitorii care prestează o muncă în care efortul are un caracter dinamic, cu cheltuieli energetice crescute, în care sînt solicitate aproape toate segmentele corpului și care favorizează instalarea stării de oboseală destul de repede. Așa este cazul unor profesiuni din ramura metalurgiei, a construcțiilor de mașini (mecanici monteuri), a construcțiilor montaj, din industria prefabricatelor de beton și a materialelor de construcție. Aceste profesiuni se încadrează din punct de vedere al specificului efortului în așazisa grupă a III-a.

Caracteristică în exercitarea acestor profesiuni este prezența a ceea ce se cheamă „efort de sforțare" de scurtă durată. Acest efort este localizat la centura scapulară, abdomen, genunchi, glezne și plante.

În raport cu specificul efortului, complexul de gimnastică prezentat în continuare este orientat în obținerea unor efecte compensatorii și profilactice după cum urmează: dezobosirea principalelor segmente prin relaxarea musculaturii, activarea circulației sîngelui prin oxigenarea țesuturilor, prevenirea distensiilor musculo-ligamentare îndeosebi de la genunchi, glezne și plante, protejarea suprafețelor articulațiilor coloanei vertebrale și genunchilor și prevenirea unor deficiențe fizice ca cifo-lordoza și spatele rotund „de forță" frecvente la aceste profesiuni.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1979, pag. 62

	DESCRIEREA EXERCIȚIILOR	DOZAREA
1.	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2)	2×4
2.	Stînd ușor depărtat cu brațele întinse sus : inspirație profundă (1) urmată de expirație fragmentată simultan cu coborîrea segmentelor corpului prin relaxarea lor după cum urmează : expirație parțială cu căderea brațelor (2), expirație parțială, în continuare cu căderea trunchiului (3) și ultima expirație parțială care face să se expire profund cu îndoirea genunchilor, presînd toracele pe genunchi, amplificînd expirația (4)	4×4
3.	Stînd ușor depărtat : aplecarea trunchiului înainte cu relaxarea lui și a brațelor care atîrnă pe verticală, poziție din care se scutură (1) ridicarea la verticală a trunchiului cu brațele întinse sus, urmat de îndoirea laterală a trunchiului, ușoară spre stînga-dreapta alternativ.	2×6
4.	Stînd depărtat cu brațele întinse sus, mîinile cu degetele încleștate, palmele privesc în sus cu ridicare pe vîrfuri amplă ca și cînd am ridica o greutate aflată în podul mîinilor, îndoirea laterală amplă a trunchiului spre stînga (1—2). Idem spre dreapta (3—4).	4×4
5.	Stînd cu mîinile la ceafă coatele trase mult înapoi privirea dreaptă sus : extensia trunchiului cu inspirație profundă ducînd un genunchi îndoit la piept (1); revenire cu expirație (2).	2×4

Complexul se execută în pauza de producție în grup sau individual. Unele exerciții, îndeosebi cele cu caracter de dezobosire pot fi repetate de mai multe ori.

COMPLEX DE GIMNASTICĂ PENTRU PREVENIREA ȘI TRATAMENTUL FUNCȚIONAL AL SPONDILOZEI DORSO-LOMBARE

Spondiloza dorso-lombară este una dintre formele reumatismului cronic degenerativ localizată la acest nivel al coloanei vertebrale. Suferința este manifestată la persoanele de vîrstă mijlocie de ambele sexe și care se amplifică în timpul efortului. Printre mijloacele de prevenire și tratament funcțional se află și exercițiile fizice.

Efectul exercițiilor de gimnastică constă din prevenirea unor simptome printre care: durerea, retracțiile musculo-tendinoase, hernia discală, anchiloza articulațiilor costo-vertebrale, tendința de deviere cifotică sau scoliotică a coloanei ca urmare a adoptării de către suferinzi a unor poziții antalgice (împotriva durerii).

Recomandăm complexul de exerciții persoanelor cărora li s-a diagnosticat această boală și celor care simt aceste dureri sau constată că mobilitatea coloanei s-a redus, simptome, ce se manifestă mai ales dimineața la sculare sau atunci cînd se află în stare de oboseală. Complexul poate fi executat la domiciliu de 2—3 ori pe săptămînă îndeosebi după-amiaza, după o odihnă corespunzătoare.

Atragem atenția celor ce folosesc exercițiile respective că trebuie să le execute așa cum au fost structurate în vederea realizării îndeosebi a acțiunilor mecanice de alungire a coloanei vertebrale în axul său cranio-caudal și de solicitare a mobilității coastelor din articulațiile costo-vertebrale, acțiuni care stau la baza efectelor de prevenire și recuperare menționate mai sus.

	DESCRIEREA EXERCIȚIILOR	DOZAREA
1.	Stînd depărtat cu brațele întinse sus: îndoirea laterală a trunchiului într-o parte (1), revenire (2), îndoirea laterală a trunchiului în partea opusă (3), revenire (4). Amplitudinea mișcărilor crește treptat.	4×4
2.	Stînd: ridicare pe vîrfuri cu întinderea brațelor sus deasupra capului în cazul împingerii unui obiect greu în sus ce s-ar afla în mîini (1), revenire (2). La ridicare se inspiră, la revenire se expiră.	2×8
3.	Stînd cu spatele sprijinit de un plan vertical: ridicarea vîrfurilor picioarelor de pe sol, rămînînd în sprijin pe călcîie, simultan cu ducerea bărbiei în piept, întinzînd coloana vertebrală în axul său lung (cranio-caudal), menținut (1), revenire (2).	2×6
4.	Șezînd pe un scaun cu mîinile fixate la nivelul șoldului: extensia corpului, gîtului și trunchiului, ducînd mult umerii înapoi inspirînd profund menținut (1), revenire cu expirație (2).	2×8
5.	Șezînd călare pe un scaun cu mîinile fixate sub axile: îndoirea laterală a trunchiului alternativ stînga dreapta (cu arcuire) (1—2—3—4). Amplitudinea din ce în ce mai mare.	4×4

6.	Pe genunchi cu sprijin pe palme brațele întinse coloana vertebrală sub orizontală : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte, mutînd mîinile din aproape în aproape în direcția respectivă (1—2) : revenire (3—4). Se repetă în partea opusă. Din aceeași poziție : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațului lateral sus cu inspirație (1), revenire (2). Se repetă în partea opusă.	2×4
8.	Culcat înainte (cu fața în jos) cu brațele oblic înainte : ridicarea trunchiului în extensie menținut (1); revenire (2). Se execută lent.	2×8
7.	Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși spre abdomen: inspirație profundă coborînd lateral într-o parte genunchii (1) ; revenire (2). Se rămîne în odihnă în această poziție 2—3 minute.	2×4

I. BRATU : Recommandations concernant l'intégration des exercices physiques dans la vie rationnele (V)

Á propos des principales formes d'exercices physiques qui peuvent etre produits dans le régime de vie rationnelle des citoyens de divers âges, on présente dans ce numéro un complexe de gymnastique compensatoire qui peut être executé au lieu du travail, individuellement ou en groupe.

Le complexe présenté est spécifique aux ouvriers qui effectuent un travail où l'effort a un caractère dynamique, avec des depenses d'energie accrues, ou l'on sollicite tous els segments du corps et qui favorise l'installation de l'état de fatigue, assez vite. C'est notament le cas de certaines professions de la branche industrielle de métalurgie, de constructions de machines, de montage, de l'industrie de produits préfabriqué en béton et des matériels de construction. Ces professions entrent, du point de vue de leur spécificité, dans le soidisant III-ème groupe.

Ce qui est caracteristique dans l'exercice de ces professions, c'est la présence de ce qu'on appelle „l'effort concentré" de courte durée. Le complexe d'exercices recommandé aide à revenir à l'état de non-fatigue des segments du corps qui sont sollicités à un tel effort.

I. BRATU : Recommendations : How to Integrate Physical Exercises into a Reasonable Life Style

This issue is devoted to outlining a set of compensatory gymnastics exercises to be performed in service, singly or in groups. They are part of the main physical exercises to be included in a reasonable life style for all age categories.

This set is particularly designed for workers who make dynamic efforts, and whose expenses of energy are known. All the parts of the body being implied, a state of general fatigue is quickly to me noticed. This is the case of professions comprised in the third group — viz.: those belonging to such branches as metallurgy, mechanical engineering, erection-construction part of the concrete prefab industry, and the building materials industry.

The author points ou he characteristic of these professions — a short-term „effort of exertion". The set of recommended exercises is suitable for eliminating the fatigue of those parts of the body which are entailed in the above-mentioned effort.

Fișier bibliografic

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1979

EPURAN M. : Educația sportivilor — problemă permanent actuală, 1, pag. 1.

GEORGESCU M., ALEXANDRESCU C., FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V., CHEREBEȚIU G., NICOLAESCU VIORICA : Capacitatea de efort anaerob a elevelor și elevilor din clasele V—XII, 2, pag. 3.

DRĂGAN I. : Medicina sportivă în anii de după eliberarea patriei noastre, 8, pag. 8.

DRĂGAN I. : Medicina sportivă românească pe coordonatele Directivelor Congresului al XII-lea al P.C.R., 12, pag. 6.

NICU A. : Să-l înconjurăm pe sportivul olimpic cu îndemn, grijă și afecțiune pentru că greul rămîne doar pe umerii săi, 3, pag. 1.

NICU A. : Idei și tendințe generate de Jocurile Olimpice moderne : contribuția mișcării sportive românești la democratizarea activității olimpice și la transformarea acesteia într-un instrument de colaborare pașnică, 6, pag. 1.

NICU A. : Cercetarea științifică și rolul ei în dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului în țara noastră, 8, pag. 5.

NICU A. : Sarcinile și acțiunile mișcării sportive rezultate din Directivele Congresului al XII-lea al Partidului Comunist Român, 12, pag. 1.

* * * : Ediția a II-a a „Daciadei" în plină desfășurare, 2, pag. 1.

* * * : Daciada : — ediția a II-a de vară, 4, pag. 1.

* * * : Copiii patriei — viitorul patriei, 5, pag. 1.

* * * : Sub conducerea înțeleaptă a partidului, poporul român repurtează strălucite succese pe calea făuririi socilismului și comunismului, 8, pag. 1.

* * * : Congresul al XII-lea al Partidului Comunist Român, eveniment de însemnătate istorică în viața comuniștilor, a întregului nostru popor, 10, pag. 1.

* * * : Congresul al XII-lea al partidului, eveniment de covîrșitoare importanță și semnificație în istoria țării, în conștiința națiunii noastre, 11, pag. 3.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (VI), 1, pag. 4.

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (VII), 2, pag. 13.

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (VIII), 3, pag. 3.

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (IX), 4, pag. 2.

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (X), 5, pag. 2.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (XI), 6, pag. 8.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (XII), 7, pag. 1.
BRATU I. : Contribuții privind aplicarea modelării în procesul de educație fizică școlară din învățămîntul liceal, 9, pag. 17.
CSUDOR G. : Educarea autoconducerii prin educație fizică, 8, pag. 31.
FĂRCAȘ V. : Cultivarea unei motivații superioare a învățării la educație fizică, 8, pag. 26.
FĂRCAȘ V., ILIE ELENA : Exerciții și jocuri cu discuri de lemn, 12, pag. 9.
HRIȘCĂ ARISTEIA, EVULEȚ-COLIBABA D. : Probleme privind pregătirea echipelor școlare ca eșalon de masă al sportului de performanță, 9, pag. 8.
RAȚIU A. : Exerciții și jocuri cu coarda, 4, pag. 7.
TATU AL., POPESCU S. : Considerații cu privire la elaborarea modelelor de planificare (programare) a activității de educație fizică, 11, pag. 5.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ARDELEAN T. : Învățarea motrică, cu referiri la învățarea exercițiilor de atletism (I), 12, pag. 16.
ALEXE N. : Sarcinile actuale și de perspectivă privind perfecționarea întregii activități de educație fizică și sport, 8, pag. 12.
DEMETER A., GAGEA AD., IOTA MARILENA, BRĂGĂREA GEORGETA, BOTA CORNELIA, DUMITRESCU A. : Influența programului special de atletism asupra unor parametri ai sistemului nervos și ai aparatelor cardiovascular și respirator la elevii claselor I—IV ai școlii generale, 3, pag. 9.
DRĂGAN I. : Cercetări longitudinale privind statusul medico-biologic al foștilor sportivi români participanți la Jocurile Olimpice din 1956, 2, pag. 18.
DUMITRESCU V. : Antrenamentul sportiv în concepție sistemică, 4, pag. 44.
DUMITRESCU V. : Mijloacele de antrenament (M. A.) — subsisteme ale sistemului antrenamentului sportiv (S.A.S.), 7, pag. 41.
DUMITRESCU V. : Antrenamentul sportiv și unele aspecte ale teoriei informației, 10, pag. 3.
GAGEA AD. : Măsura calității, 9, pag. 1.
GAGEA AD. : Redundanța reflexului electrodermal, 10, pag. 8.
GAVRILESCU DORA : Dinamica înălțimii centrului general de greutate la alergătorii de viteză, 5, pag. 33.
KAHANA-MOSCU IUDITH : Implicații psihologice în cardiopatia ischemică și hipertensiunea arterială, 5, pag. 37.
NICU A., MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA, PARASCHIV VERGINIA : Raportul dintre dezvoltarea motrică și fizică în aprecierea stării de sănătate, 7, pag. 29.

ȘERBAN MARIA : Aspecte psihologice ale formei sportive, 6, pag. 38.
STĂNCULESCU V. : Contribuție la stabilirea ciclului real al activității practice a arbitrului de fotbal modern, 11, pag. 31.

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ARDELEAN T. : Probleme fundamentale ale teoriei formei sportive cu aplicație în atletism, 9, pag. 24.
BAROGA L. : Educarea forței în diferite ramuri sportive (I), 1, pag. 35.
BAROGA L. : Educarea forței în diferite ramuri sportive (II), 3, pag. 33.
BAROGA L. : Educarea forței în diferite ramuri sportive (III), 7, pag. 17.
BAROGA L. : Educarea forței în diferite ramuri sportive (IV), 10, pag. 20.
CIOBAN D., LÁSZLÓ FR. : Determinarea teoretică și practică a capacității tehnico-tactice la orientare sportivă, 3, pag. 24.
DEACONESCU C. : Indicații metodice pentru pregătirea triplusaltiștilor juniori, 2, pag. 36.
DRĂGUȘIN C. : Jocul în viteză la fotbal. Metode și mijloace pentru îmbunătățirea lui, 3, pag. 42.
FĂRCAȘ V., GRÜN L. : Contribuții la analiza jocului de volei în vederea pregătirii pentru concurs, 10, pag. 39.
HEITZ F. : Măsuri privind organizarea și metodica selecției la înot (copii de 5—7 ani), 5, pag. 25.
HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA : Recomandări metodice privind pregătirea grupelor de începători la baschet, 4, pag. 34.
ILEA I. E. : Timpul efectiv de joc la fotbal și cîteva dintre implicațiile acestuia, 4, pag. 27.
IONESCU D. : Rugbyul modern, 10, pag. 45.
IONESCU M. : Eficacitatea — sensul major al jocului ofensiv la fotbal, 4, pag. 41.
ISAR T. L. : Salturile cu reapucare, necesitate obiectivă în dezvoltarea și progresul gimnasticii sportive masculine, 9, pag. 35.
MARCU V., MUȘAT D., GÎRNIȚĂ N., COJOCARU I. : Unele considerații privind utilizarea metodei modelării în pregătirea pe zăpadă a schiorilor fondiști, 12, pag. 26.
MATEI I. : Studiu privind accelerarea învățării în schiul alpin la copii, 12, pag. 33.
NEGULESCU C. : Stadiile pregătirii juniorilor în procesul instructiv-educativ la baschet, 5, pag. 21.
NEGULESCU C., NEGULESCU LUCIA : relația atacant-apărător cu jucător fix care pasează, 8, pag. 35.
SCARLAT R., BALINCA G. : Modernizarea sistemului informațional al competițiilor mondiale de hochei pe gheață, 11, pag. 22.
STĂNCULESCU V. : Foaia de observare și înregistrare a unui joc de fotbal și analiza ei cu ajutorul calculatorului electronic, 6, pag. 29.
STĂNCULESCU V. : Mijloacele de telecomunicație și dinamica teamwork în realizarea marilor performanțe internaționale în fotbal, 8, pag. 44.
STROIE ȘT. : Actualități-noutăți în volei (III). Aspecte din tactica colectivă în atac, 1, pag. 13.

STROIE ŞT. : Actualităţi-noutăţi în volei (IV), 2, pag. 24.
STROIE ŞT. : Actualităţi-noutăţi şi tendinţe în metodica tehnicii de volei (V), 3, pag. 16.
STROIE ŞT. : Actualităţi-noutăţi în volei (VI). Aspecte din metodica tehnicii atacului, 4, pag. 17.
STROIE ŞT. : Actualităţi-noutăţi în volei (VII). Aspecte metodice din tehnica apărării, 5, pag. 9.
STROIE ŞT. : Actualităţi-noutăţi în volei (VIII). Aspecte din metodica tacticii colective, 6, pag. 16.
STROIE ŞT. : Actualităţi-noutăţi în volei (IX). Aspecte din concepţia de pregătire a unei echipe, 7, pag. 8.
TUDUSCIUC I., SOLOMON M. : Iniţiere în gimnastică. Inele (II), 2, pag. 32.
TUDUSCIUC I. : Iniţiere în gimnastică. Paralele inegale (I), 11, pag. 16.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

BAROGA MARTA : Unele aspecte medicale privind antrenamentul cu greutăţi, 1, pag. 68.
BAROGA MARTA : Orientări noi şi aspecte medicale specifice în procesul de educare a forţei la femei, 5, pag. 59.
DEMETER A., TAUS L., CHIVU VALERIA : Studiu comparativ al capacităţii de efort a schiorilor şi biatloniştilor pe parcursul unui sezon competiţional, 11, pag. 39.
GAVRILESCU DORA : Aspecte ale neurodinamicii cerebrale şi reacţiei motrice la alergătorii de viteză, 3, pag. 49.
GAVRILESCU DORA : Semnificaţia reflexului clino ortostatic (R.C.O.) şi a parametrilor funcţionali cardiaci în ciclul de antrenament al alergătorului de viteză, 6, pag. 67.
MARCUS DOINA, SCHMITZ M., NAGY E., MIHALIK I., JURCA LIVIA : Studiu comparativ al unor parametri morfofuncţionali şi motrici la elevii claselor I—IV cu program special de atletism, înot şi şcoală generală, 8, pag. 55.
MITA P. : Morbiditatea spcifică la scrimeri, 9, pag. 38.
PONGRACZ A., PONGRACZ M., FENYO E. : Contribuţii la însuşirea antrenamentului autogen de către scrimerii juniori, 2, pag. 68.
TĂRĂŞESCU LUCREŢIA : Traumatismele din sfera oto-rino-laringologiei apărute la sportivii de performanţă, 4, pag. 56.

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

BOZIANU T. : Exerciţiul fizic — sănătate-randament, 11, pag. 66.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţională, 6, pag. 63.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţională, 8, pag. 63.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţională, 10, pag. 68.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţională, 12, pag. 62.

IONEL B.: Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațională, 9, pag. 66.
MATEI I., MATEI ELENA : Terapia activă a schiului de fond, 1, pag. 35
POPA I. : Pentru o calitate superioară în desfășurarea competiției sportive naționale „Daciada", 12, pag. 57.
TATU AL. : Forme de practicare a jocurilor de mișcare în tabere la mare pentru copii și școlari, 7, pag. 47.
VESA M. : Să prețuim timpul liber, 9, pag. 70.
* * * : Unele aspecte privind desfășurarea gimnasticii la locul de muncă, 5, pag. 42.

OPINII — CONSULTAȚII

BALAIȘ FL., VALSAMOS ELENA, VALSAMOS AL. : Cîteva aspecte ale voleiului românesc, 2, pag. 53.
BĂNĂȚAN O. : Propunerile studenților pentru optimizarea educației fizice și sportului, 2, pag. 47.
BĂNĂȚAN O. : Puncte de reper pentru perfecționarea sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a studenților, 7, pag. 54.
BĂNCIULESCU V. : Pledoarie pentru corectarea denumirii categoriilor de greutate la box, 11, pag. 64.
BREBEANU A. : Laser-terapia, 11, pag. 63.
DUMITRESCU V. : Se antrenează sau nu sportivul pentru probele de control ? 1, pag. 59.
EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (I), 9, pag. 43.
FĂRCAȘ V. : Orientarea opțiunilor sportive ale elevilor de liceu cu soluționarea eficientă a comenzii sociale, 1, pag. 51.
FĂRCAȘ V. : O metodă originală de explorare medico-sportivă a piciorului plat-valg folosind „Pedograful", 10, pag. 61.
GAGEA AD. : Eseu despre performanța sportivă, 2, pag. 65.
GAGEA AD. : Eseu despre cercetarea științifică în sportul de performanță, 4, pag. 60.
GAGEA AD. : Eseu despre calitate, 7, pag. 60.
GAGEA AD. : Eseu despre prezentarea lucrărilor științifice din domeniul educației fizice și sportului, 5, pag. 56.
HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA, DÎRJAN C. : Conținutul pregătirii-instruirii la copii și juniori în baschet. Propuneri de programă (1), 11, pag. 49.
HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA, DÎRJAN C. : Conținutul pregătirii-instruirii la copii și juniori în baschet. Propuneri de programă (II), 12, pag. 43.
IONESCU AD, VINTILĂ I. : Dinamica nivelului european în probele atletice feminine, 2, pag. 60.
MORARU VL. : Încotro merge atletismul ? (I), 6, pag. 59.
MORARU VL. : Încotro merge atletismul ? (II), 8, pag. 67.
MORARU VL. : Încotro merge atletismul ? (III), 9, pag. 58.
MORARU VL. : Încotro merge atletismul ? (IV), 10, pag. 58.

MORARU VL. : Încotro merge atletismul ? (V), 11, pag. 58.
MORARU VL. : Încotro merge atletismul ? (VI), 12, pag. 52.
MUREŞANU I. : Mijloacele audio-vizuale — sprijin concret în accelerarea procesului de instruire, perfecţionare şi cercetare, 4, pag. 56.
SLĂVESCU P. : De la euforia succesului, la depresiunea nervoasă !, 3, pag. 65.
ŞERBAN MARIA : Valoarea şi conţinutul etapei de pregătire fizică de la munte pentru scrimerii de înaltă performanţă, 1, pag. 63.
ŞERBAN MARIA : Unele particularităţi ale stării de frustrare la sportivii de mare performanţă, 10, pag. 50.
VESA M. : Educaţia fizică, sportul şi educaţia estetică, 6, pag. 55.
VINTILĂ I. : Plafonări aparente, 7, pag. 64.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 10, pag. 64.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 12, pag. 49.
* * * : Programa cursurilor de perfecţionare a personalului didactic la educaţie fizică, 1, pag. 45.
* * * : Teme orientative pentru elaborarea lucrărilor metodico-ştiinţifice de gradul I, 3, pag. 58.
* * * : Programa pentru examenul de definitivare în învăţământ. Educaţie fizică (profesori categoria I şi a II-a), 3, pag. 60.
* * * : Probleme actuale ale construcţiei socialismului în ţara noastră. Teme pentru examenele de gradul II şi I pentru toate cadrele didactice, învăţători şi profesori care predau toate disciplinele de învăţământ, 5, pag. 49.
* * * : Temele de socialism ştiinţific pentru examenele de definitivare în învăţământ, 6, pag. 48.

FILE DE ISTORIE

ALMĂŞAN D. : J. J. Rousseau şi ideea de educaţie fizică, 4, pag. 67.
POENARU R. : Profesorul Ilie Cristea — despre rolul şi importanţa educaţiei fizice, 11, pag. 69.
SĂSĂRANU V. : Silviu de Herbay — pionier al sportului românesc, 3, pag. 69.
STOIAN V. : Societatea de dare de semn Bucureşci, 9, pag. 63.
TATU AL. : Din istoricul „Prietenii naturii" în perioada anilor 1921—1924, 5, pag. 68.

PORTRET

MORARU VL. : Renaldo Nehemiah, 7, pag. 70.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.